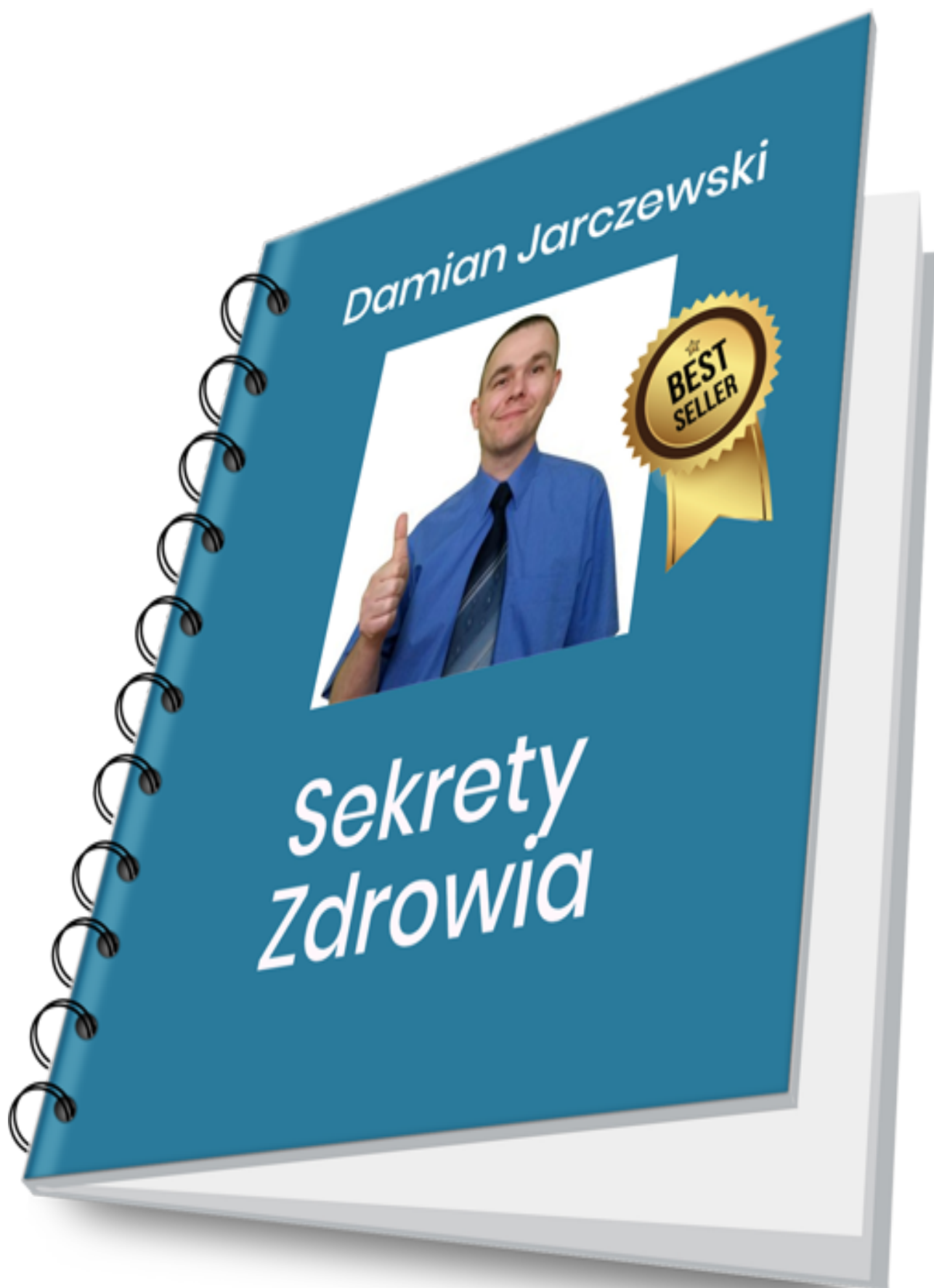




Wstęp

1. Czynniki warunkujące zdrowie duchowe i zdrowie psychiczne:

a) Wewnętrzne:

- Genetyczne
- Duchowe i psychiczne
- Terapia rzeczywistości

b) Zewnętrzne:

- Wpływ pracy
- Efekt terapii zajęciowej
- Muzykoterapia CCM
- Terapia śmiechem
- Medycyna przyszłości – medycyna umysłu
- Medycyna umysłu z naukowego punktu widzenia

2. Czynniki warunkujące zdrowie fizyczne człowieka

3. Czynniki warunkujące zdrowie społeczne człowieka

4. Podsumowanie

5. Najważniejsze Faktory Zdrowia

6. Bonus

Zastosuj w praktyce poniższe **sekrety zdrowia, a masz szansę wyzdrowieć!!!**

Drogi Czytelniku! Oddaję w Twoje ręce dzieło będące efektem moich poszukiwań drogi do zdrowia.

Wierzę, że możesz dzięki niemu odzyskać i zachować zdrowie! Zaangażowałem w to dla Ciebie całe swoje serce i umysł!

Chcesz wyzdrowieć, odkryj i przestań robić, to co powoduje chorobę... zmień styl życia na zdrowy, czyli złe nawyki na dobre, na tym polega trud pracy nad sobą w celu odzyskania i zachowania równowagi i zdrowia!

"Dopóki żyjesz, jest szansa na Twoje uzdrowienie!"

„Nie ma chorób nieuleczalnych, niedostateczna jest tylko nasza wiedza”. — Prof. n. med. Julian Aleksandrowicz

„Nie ma nieuleczalnie chorych. Poznałem siłę nadziei i destrukcyjną moc rozpacz. Zalecam trwanie przy nadziei, nigdy bowiem nie wiadomo, w której chwili i skąd może przyjść ocalenie”. — Prof. n. med. Julian Aleksandrowicz

„Ludzie błagają Boga o zdrowie. Nikt jednak ze śmiertelników nie myśli, że zachowanie zdrowia leży w jego własnych rękach”. - Demokryt

"Organizm człowieka nie cierpi na żadną chorobę z powodu braku leku, ale z powodu braku substancji naturalnych, których brak doprowadził do choroby!"

"Aby odzyskać zdrowie, trzeba usunąć czynniki powodujące chorobę oraz uzupełnić składniki, na których brak cierpi organizm". - Damian Jarczewski

„Uczmy holistycznego podejścia do zdrowia, czyli usuwania przyczyn, a nie objawów!”

"Nawiązując pełny i trwały związek ze zdrowiem, musisz automatycznie zakończyć relację ze złem". - Wallace D. Wattles

"Przemysł farmaceutyczny może nam sprzedać lek chemiczny, ale nie potrafi nam sprzedać potęgi naszego umysłu oraz wiary!" - Damian Jarczewski

1. Czynniki warunkujące zdrowie duchowe i zdrowie psychiczne.

a) Wewnętrzne

- Genetyczne:

Niezależne od nas samych. Dziedzicznym zapisane w kodzie DNA różne cechy np. predyspozycje i skłonności do różnych chorób, które mogą się ujawnić pod wpływem oddziaływania środowiska zewnętrznego, zarówno społecznego jak i naturalnego, np. silny, przewlekły, chroniczny stres, który może być tzw. czynnikiem spustowym i spowodować pojawienie się choroby, np. raka.

Zależy to od czasu i natężenia ekspozycji organizmu na dany negatywny czynnik zewnętrzny.

Te genetyczne predyspozycje mogą się nie pojawić, jeśli nie uaktywni ich jakiś środowiskowy czynnik zewnętrzny (spustowy), na który jesteśmy podatni, ze względu na daną predyspozycję czy skłonność genetyczną.

Uwarunkowania genetyczne skłonności do chorób to zaledwie 16 %.

Jak wskazuje wiele badań naukowych, genetyka odgrywa pewną rolę, jeśli chodzi o długość życia.

Jednak największy wpływ na to, jak długo będziesz żyć, jak będziesz się czuć i wyglądać, ma naturalne i społeczne środowisko, w którym żyjesz oraz, a może przede wszystkim – Twój styl życia, np. wykonywana praca i sposób obcowania z ludźmi!

Zależny jest on od Twojego sposobu myślenia, nastawienia, emocji, decyzji i wyborów życiowych, reakcji na różne zdarzenia, okoliczności i sytuacje, ludzi, radzenia sobie np. z konfliktami i problemami osobistymi – wewnętrznymi, w relacjach rodzinnych, grupy rówieśniczej i w pracy, frustracją, gniewem, agresją, stresem, obawami, lękami, strachem i innymi sytuacjami trudnymi czy kryzysowymi!

Należy tu bardzo mocno podkreślić i zaznaczyć, że pewne negatywne emocje np. niepokój lub wewnętrzny głos czy inspiracja lub przeczucie, czy biblijne gniewanie się po Bożemu, nie są niczym złym, tylko sygnałem wewnętrznym, barometrem naszego ducha, który ma za zadanie dać nam informację zwrotną, że coś jest złe dla nas, naszej sytuacji lub kogoś bliskiego lub, gdy ktoś czy coś nam szkodzi... np. w kwestii naszego zdrowia lub finansów. Wtedy potrzebujemy asertywnie odpowiednio zareagować, żeby się obronić!

Umożliwi to nam ochronę przed niepożądanym czynnikiem negatywnym, sytuacją i może uchronić nas od czegoś złego, przykrego!

Może to być ochrona np. przed toksycznym wpływem jakiejś osoby czy grupy społecznej lub kryzysowymi warunkami środowiska, czy danej okoliczności życiowej albo np. źle prowadzonego leczenia...

Ponadto naukowcy dowiedli już na przykład, że dieta ma większe znaczenie niż predyspozycje genetyczne do zapadania na daną chorobę. Więc nie wpadnij w pułapkę myślenia, że Twoje zdrowie i długość życia są w jakiś sposób już określone w Twoich genach.

Im więcej wdrożysz zdrowych nawyków w swoje codzienne życie, tym większą masz szansę, że w miarę upływu czasu będziesz czuć się coraz lepiej!

- Duchowe i psychiczne:

Pamiętaj Twoje zdrowie zaczyna się od Ciebie!

Twoje życie wewnętrzne determinuje to, jak wygląda
Twoje życie zewnętrzne!

Postawy, przekonania, sposób myślenia, uczucia
wpływają na Twoje życie bardziej, niż ktokolwiek
mógłby pomyśleć.

Dlatego sztuka tworzenia Twojego życia
wewnętrznego jest najważniejszą umiejętnością,
jaką możesz kiedykolwiek zdobyć.

Jeśli nie nauczymy się tej sztuki, nasze życie
wewnętrzne jest tworzone jako przypadkowy
produkt zewnętrznych impulsów.

Na dłuższą metę czyni to człowieka nieszczęśliwym i
może doprowadzić nawet do choroby!

Paradoksalnie choroba nie jest zła... Ostrzega nas
przed złą drogą. Słuchajmy naszego serca, umysłu
oraz ciała i nauczmy się uzdrawiać je naszym
duchem. Nie ma takiego lekarstwa, którego twoja
własna natura nie może Ci dać.

Zdrowie to nie jedynie brak choroby, ale dobrostan
duchowy, psychiczny, fizyczny i społeczny oraz
adaptacja do warunków zmieniającego się

środowiska społecznego i naturalnego oraz radzenie sobie z tymi zmianami w różnych warunkach.

Zdrowie to także umiejętność i zdolność pełnienia różnych ról: rodzinnych, zawodowych i społecznych, nawiązywania i utrzymywania zdrowych relacji rodzinnych, zawodowych i społecznych z jednostką i grupą w celu zaspokojenia ważnych potrzeb jednostki i grupy społecznej oraz realizowania ważnych dla wszystkich celów, bowiem jesteśmy wszyscy istotami społecznymi i wszyscy siebie nawzajem potrzebujemy do życia i pełnego rozwoju.

Chodzi tu o równowagę w tych trzech aspektach życia człowieka: psychicznym (duchowym i emocjonalnym), fizycznym i społecznym, gdzie te wszystkie trzy czynniki są ze sobą ściśle powiązane i zależą od siebie nawzajem. Jesteśmy, bowiem jednocześnie istotą duchową, cielesną i społeczną.

Zdrowie człowieka zależy przede wszystkim od niego samego i od przestrzegania na co dzień pewnych rygorystycznych praw zdrowia: dobrych nawyków, zasad, reguł, idei, norm i wartości moralnych.

Można zatem śmiało powiedzieć, że nieprzestrzeganie praw zdrowia i zasad zdrowego stylu życia stanowi czynnik ryzyka, tzw. chorób z wyboru, chorób na życzenie.

Istnieją zasady, reguły i prawa duchowe, społeczne i

fizyczne, co do których musimy się podporządkować, jeśli chcemy być zdrowi!

Istotą zdrowia człowieka jest nie to co przeczytasz o zdrowiu, ale to co zrozumiesz i zastosujesz z tej wiedzy!

Aby żyć w zdrowiu, potrzeba się odwrócić od rzeczy, wyborów i nawyków (dietetycznych, duchowych, myślowych, zachowania i toksycznego reagowania na otoczenie), stylu życia powodującego złe samopoczucie i choroby!

Przez nasze wybory i decyzje – przyczyny, oddziałujemy na nasze życie, kształtując skutki i konsekwencje dobre lub złe!

Nie wybieraj tego, co nie jest dobre, czyli nie zgodne ze zdrowiem – duchowymi, społecznymi i fizycznymi prawami zdrowia!

Aby mieć wytchnienie i dobre zdrowie w życiu, potrzeba wejrzeć w siebie, zastanowić się i zrozumieć co jest nie tak ze mną – co zaniedbaliśmy w przeszłości, jakie decyzje i wybory były przyczyną tego, że wpędziliśmy się w nie dobrą sytuację... i uporządkować po tej intro i retrospekcji swoje życie, duszę, umysł i ciało oraz relacje z innymi!

Choroba i cierpienie duszy, ciała i umysłu ludzkiego wynika z nieuregulowanych, nierozwiązanych osobistych problemów duchowych, cielesnych,

społecznych, niezaspokojonych potrzeb duchowych, psychicznych, emocjonalnych i fizycznych.

Przyczyną utraty zdrowia może być np. stres spowodowany brakiem poczucia bezpieczeństwa, brak odpowiedniej diety czy aktywności ruchowej, przewlekłe kryzysy rodzinne i zawodowe, np. wypalenie zawodowe, chroniczne konflikty w relacjach międzyludzkich, nieporozumienia, spory, agresywne kłótnie, przemoc psychiczna i fizyczna lub seksualna, urazy, gniew, nieprzebaczenie, poczucie winy, nieodpuszczone grzechy ciężące na sumieniu!

Największe problemy jakie człowiek posiada, leżą najgłębiej w jego sercu, duszy i umyśle – relacji z Bogiem, samym sobą oraz z innymi, z których pochodzi 80% szczęścia człowieka!

To są nierozwiązane sprawy i problemy z samym sobą i w relacjach międzyludzkich, a przede wszystkim z naszym Stwórcą! Mogą one się kumulować, eskalować i wybuchać potem ze zwiększoną siłą w postaci depresji, innych chorób psychicznych, psychosomatycznych, fizycznych oraz pogorszeniu się naszych relacji z Bogiem, z samym sobą i ludźmi!

Gdy je uregulujesz, zstąpi na Ciebie pokój Boży, szczęście i radość! Będiesz mógł żyć pełnią życia!:)

Najważniejsza jest zmiana duchowa: psychicznego i emocjonalnego nastawienia serca i umysłu do siebie, ludzi oraz otaczającej rzeczywistości.

Potrzebny jest do tego TRUD pracy nad sobą, nastawienie optymistyczne, wiara w realnego Stwórcę i siebie!

Duch wpływa na psychikę, a psychika na ciało i relacje społeczne!

Jeśli nie nastąpi w Twoim życiu uwolnienie duchowe nadal będziesz cierpieć i będziesz miotany emocjonalnymi i intelektualnymi wątpliwościami, lękami, obawami, obiekcjami na temat swojej egzystencji i zdrowia.

Bardzo silną moc przeciwko każdej chorobie i przeciwko wszelkim problemom życiowym mają słowa Pisma Świętego.

Słowo Boże jest prawdą i jest pełne mocy!:

"Posłał swe słowo, aby ich uleczyć i wyrwać z zagłady ich życie". (Psalm 107,20)

"I rzekł: Jeżeli pilnie słuchać będziesz głosu Pana, Boga twego, i czynić będziesz to, co prawe w oczach jego, i jeżeli zważać będziesz na przykazania jego, i strzec będziesz wszystkich przepisów jego, to żadną chorobą, którą dotknąłem Egipt, nie dotknę ciebie, bom Ja, Pan, twój lekarz". (2 Mojżeszowa 15,26)

„...we wszystkich swych czynach bądź uważny, a żadna choroba cię nie dopadnie”. (Syracha 31,22)

"Zważaj, synu, na moje słowa, do uwag mych nakłoń swe ucho; niech one nie schodzą ci z oczu, przechowuj je pilnie w swym sercu; bo życiem są dla tych, co je otrzymali, lekarstwem całego ich ciała. Z całą pilnością strzeż swego serca, bo życie ma tam swoje źródło". (Przysłów 4,20-23)

"Będziecie oddawać cześć Panu, Bogu waszemu, gdyż pobłogosławi twój chleb i twoją wodę. Oddalę od ciebie wszelką chorobę". (Wj 23,25)

A więc, możemy tutaj śmiało powiedzieć, podpierając się Słowem Bożym, że prawdziwe uwolnienie od chorobliwych grzechów, uzdrowienie chorób duchowych, innych dolegliwości i wszelkich toksycznych zniewoleń np. złych nawyków czy uzależnień lub problemów w relacjach z innymi, przychodzi i wynika z prawdziwej – osobistej relacji z Bogiem i przestrzegania Jego życiodajnych, zdrowych praw duchowych!

Dlatego stawiaj Boga, Jego Słowo i posłuszeństwo Bogu w swoim życiu, przede wszystkim na najważniejszym, pierwszym miejscu! A reszta naturalnie – jako "produkt uboczny" takiej postawy serca, ducha i umysłu ułoży się zdrowo sama!

Będzie to naturalną, dobrą konsekwencją Twoich

właściwych zdrowych wartości, sposobu myślenia, przekonań, emocji, decyzji i wyborów!

A więc, szukaj najpierw przede wszystkim relacji, więzi, bliskości, społeczności, obecności Pana w swoim życiu, rozumienia się z nim bez słów, jak z najlepszym przyjacielem, a wszystko inne będzie Ci dodane jak mówi słowo Boże:

"Ale szukajcie najpierw Królestwa Bożego i sprawiedliwości jego, a wszystko inne będzie wam dodane". (Mateusza 6,33)

Bóg cokolwiek byśmy zrobili i o tym by się dowiedział jest niezmienny w swoim przyjacielskim nastawieniu do nas! Zaufaj mu!

Moc zdrowia jest w żywym Bogu – Jezusie Chrystusie!

Potrzeba być pokornym i posłusznym Bogu, radom, wskazówkom i zaleceniom – temu, co Bóg mówi do nas przez swoje słowo Boże i Ducha Świętego!

Bóg daje człowiekowi zdrowie w postaci pokoju serca, ducha i umysłu, wolności duchowej oraz miłości przez przebaczenie, które uzdrawia nas wewnątrz i nasze relacje z innymi.

Zdrowe życie, to życie w zgodzie z duchowo-psycho-społeczno-fizyczno-biologiczną naturą, miłość i akceptacja siebie i innych, znajomość prawdy o

sobie i życie w zgodzie z nią, odróżnianie rzeczywistości od iluzji, pozorów, złudzeń...
prawidłowa, zdrowa ocena rzeczywistości – w myśl biblijnej zasady: poznaj prawdę, a prawda Cię wyzwoli!

Jezus, Jego miłość, słowo i przebaczenie, oczyści Ciebie, uwolni od zniewolenia duchowego i uzdrowi Twoje serce, ducha i umysł. Może również uzdrowić choroby psychosomatyczne czy fizyczne, bo ma taką moc!

Nie ważne co Ci powiedzieli lekarze..., pamiętaj!, że ostatnie słowo należy zawsze do Jezusa!!!

Uwierz Jezusowi, bo to on uzdrawia i to tylko szatan chce, żebyś był chory! Połóż rękę na sercu i powiedz Jezu uzdrów mnie, ja sprzeciwiam się chorobie, duchowi choroby i nakazuję, aby sobie poszedł precz, precz, precz, teraz w imieniu, które jest ponad wszystkie imiona – imieniu Jezusa! Dotknij mnie Jezu teraz! i Uwielbiaj teraz Jezusa!

Wypowiadaj poniższe wersety odważnie, na głos, wiele razy, a staniesz się odmienioną osobą!
Zbudujesz w ten sposób swoją własną wiarę!:

"I powiedział: Jeśli wiernie będziesz słuchał głosu Pana, twego Boga, i będziesz wykonywał to, co jest słuszne w Jego oczach; jeśli będziesz dawał posłuch

Jego przykazaniom i strzegł wszystkich Jego praw, to nie ukarzę cię żadną z tych plag, jakie zesłałem na Egipt, bo Ja, Pan, chcę być twym lekarzem". (Wj 15,26)

"On leczy złamanych na duchu i przewiązuje ich rany". (Psalm 147,3)

"Panie, Boże mój, Wołałem do ciebie i uzdrowiłeś mnie". (Psalm 30,3)

"Wołają, a Pan wysłuchuje ich, i ocala ich ze wszystkich udręk. Bliski jest Pan tym, których serce jest złamane, a wybawia utrapionych na duchu. Wiele nieszczęść spotyka sprawiedliwego, ale Pan wyzwala go ze wszystkich. Strzeże wszystkich kości jego, żadna z nich się nie złamie". (Psalm 34, 18-21)

"Czy nie wiesz? Czy nie słyszałeś? Bogiem wiecznym jest Pan, Stwórcą krańców ziemi. On się nie męczy i nie ustaje, niezgłębiona jest Jego mądrość. Zmęczonemu daje siłę, a bezsilnemu moc w obfitości. Młodzieńcy ustają i mdleją, a pacholęta potykają się i upadają, lecz ci, którzy ufają Panu, nabierają siły, wzbijają się w górę na skrzydłach jak orły, biegną, a nie mdleją, idą, a nie ustają". (Iz. 40, 28-31)

"I Pan będzie cię stale prowadził i nasyci twoją duszę nawet na pustkowiach, i sprawi, że twoje

członki odzyskają swoją siłę, i będziesz jak ogród nawodniony i jak źródło, którego wody nie wysychają". (Izajasza 58,11)

"Bo spowoduję, że zablźnią się twoje rany i ulecę cię z twoich ciosów – mówi Pan – chociaż nazwali cię odrzuconą, o którą nikt się nie troszczy". (Jeremiasza 30,17)

"Oto podniosę je odnowione, ulecę i uzdrowię ich oraz objawię im obfity pokój i bezpieczeństwo". (Jeremiasza 33,6)

"Zagubioną odzyskam, zabłąkaną sprowadzę z powrotem, skaleczoną opatrzę, chorą umocnię, a tłąstą i mocną będę ochraniał. Będę pastą sprawiedliwie". (Ezechiela 34,16)

"Kto słaby, niech powie: Jestem mocny". (Joela 4,10)

"Ale dla was, którzy boicie się mojego imienia, wszędzie słońce sprawiedliwości z uzdrowieniem na swoich skrzydłach. I będziecie wychodzić z podskakiwaniem, jak cielęta wychodzące z obory". (Malachiasza 3,20)

"A dla was, czczących moje imię, wszędzie słońce sprawiedliwości i uzdrowienie w jego skrzydłach. Wyjdziecie [swobodnie] i będziecie podskakiwać jak tuczone cielęta". (Malachiasza 4,2)

"Chorowali na skutek swoich grzesznych czynów i nędzę cierpieli przez swoje występki; obrzydło im całe jedzenie i byli bliscy bram śmierci. W swoim ucisku wołali do Pana, a On ich uwolnił od trwogi. Posłał swe słowo, aby ich uleczyć i wyrwać z zagłady ich życie". (Psalm 107, 17-20)

"Służcie Panu, Bogu waszemu, a On pobłogosławi chleb twój i wodę twoją. Oddalę też choroby spośród ciebie". (2 Mojżeszowa 23,25)

"Pan oddali od ciebie wszelką chorobę i wszystkie zgubne zarazy egipskie, które poznałeś. Nie dopuści ich do ciebie, lecz ześle je na wszystkich, którzy cię nienawidzą". (5 Mojżeszowa 7,15)

"On odpuszcza wszystkie winy twoje, leczy wszystkie choroby twoje. On ratuje od zguby życie twoje; On wieńczy cię łaską i litością. On nasycy dobrem życie twoje, tak iż odnawia się jak u orła młodość twoja". (Psalmów 103, 3-5)

"Nie pogrążaj w smutku swej duszy i nie dręcz siebie myślami. Pogoda ducha to życie człowieka, a radość męża to jego długowieczność. Dawaj odetchnąć swej duszy i ciesz swoje serce, odsuń od siebie jak najdalej smutek, bo smutek wielu już zgubił, żadnego pożytku w nim nie ma. Zazdrość i gniew skracają życie, a zamartwianie się przedwczesną starość sprowadza. Pogodne serce i przy posiłku

dobrze z pożytkiem zajmie się swoją strawą".
(Syracha 30, 21-25)

"Nie uważaj się sam za mądrego, bój się Pana i unikaj złego. To wyjdzie na zdrowie twojemu ciału i odświeży twoje kości". (Przypowieści 3, 7-8)

"I przez wiarę w Jego imię temu człowiekowi, którego widzicie i którego znacie, imię to przywróciło siły. Wiara [wzbudzona] przez niego dała mu tę pełnię sił, którą wszyscy widzicie". (Dzieje 3,16)

"I szło za nim wielu i uzdrowił ich wszystkich".
(Mateusza 12,15)

"Wtedy przyniesiono do niego opętanego, który był ślepy i niemy; i uzdrowił go, tak że odzyskał mowę i wzrok". (Mateusza 12,22)

"I wyszedłszy, ujrzał mnóstwo ludu i zlitował się nad nimi, i uzdrowił chorych spośród nich". (Mateusza 14,14)

"I zgromił go Jezus; i wyszedł z niego demon, i uzdrowiony został chłopiec od tej godziny".
(Mateusza 17,18)

"I przystąpili do niego ślepi i chromi w świątyni, a On ich uzdrowił". (Mateusza 21,14)

"I szło za nim mnóstwo ludu, a On ich tam

uzdrawiał". (Mateusza 19,2)

"Gdyż Pan wodzi oczyma swymi po całej ziemi, aby wzmacniać tych, którzy szczerym sercem są przy nim". (2 Kronik 16,9)

"Miłe słowa są jak plaster miodu, słodyczą dla duszy i lekarstwem dla ciała". (Przyp. 16, 24)

"Wesołe serce jest najlepszym lekarstwem, lecz przygnębiony duch wysusza ciało". (Przyp. 17,22)

Ponadto, warto tutaj zaznaczyć, że poselstwo Jezusa Chrystusa od początku jest niezmiennie i trwa cały czas pod dzień dzisiejszy:

"Jezus Chrystus, wczoraj i dziś, ten sam i na wieki". (Hebrajczyków 13:8)

Tak więc, cały czas Jego moc łaski wiary, zbawienia, odpuszczania grzechów i uzdrawiania obowiązuje, po dzień dzisiejszy, bo ma On świętą moc!

"Znacie sprawę Jezusa z Nazaretu, którego Bóg namaścił Duchem Świętym i mocą. Dlatego że Bóg był z Nim, przeszedł On dobrze czyniąc i uzdrawiając wszystkich, którzy byli pod władzą diabła". (Dz 10,38)

"Z nastaniem wieczora przyprowadzono Mu wielu opętanych. On słowem wypędził złe duchy i

wszystkich chorych uzdrowił. Tak oto spełniło się słowo proroka Izajasza: On niemoce nasze wziął na siebie i choroby nasze poniósł". (Mateusza 8,16-17)

"On sam, w swoim ciele poniósł nasze grzechy na drzewo, abyśmy przestali być uczestnikami grzechów, a żyli dla sprawiedliwości – krwią Jego ran zostaliście uzdrowieni". (1 Piotra 2,24)

"Lecz on nasze choroby nosił, nasze cierpienia wziął na siebie. A my mniemaliśmy, że jest zraniony, przez Boga zbity i umęczony. Lecz on zraniony jest za występki nasze, starty za winy nasze. Ukarany został dla naszego zbawienia, a jego ranami jesteśmy uleczeni". (Iz 53, 4-5)

Dzięki Bogu, ranami Jezusa zostaliśmy uzdrowieni. On nie tylko odkupił nas od grzechu, ale także od choroby przez łaskę wiary w Niego!

To jest wola Bożą, byś był uzdrowiony. Nigdy w to nie wątp, bo On zawarł uzdrowienie w swoim planie odkupienia.

"Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu przyjemne i co doskonałe". (Rz 12,2)

"Owocem ust nasyci człowiek wewnątrz, pożywi się plonami swych warg. Życie i śmierć są w mocy

języka, [jak] kto go lubi [używać], tak i spożyje zeń owoc". (Prz 18,20-21)

"Czcij ojca twego i matkę – jest to pierwsze przykazanie z obietnicą – aby ci było dobrze i abyś był długowieczny na ziemi". (Ef 6, 2-3)

"Zważaj, synu, na moje słowa, do uwag mych nakłoń swe ucho; niech one nie schodzą ci z oczu, przechowuj je pilnie w swym sercu; bo życiem są dla tych, co je otrzymali, lekarstwem całego ich ciała". (Przysłów 4, 20-22)

"Z tych samych ust wychodzi błogosławieństwo i przekleństwo. Tak być nie może, bracia moi!". (JK 3,10)

"Niech przyjdzie do mnie każdy, kto odczuwa pragnienie; kto tylko chce, niech czerpie darmo wodę życia". (Ap 22, 17)

"Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię". (Mt 11,28)

"I obchodził Jezus całą Galileę, nauczając w ich synagogach i głosząc ewangelię o Królestwie i uzdrawiając wszelką chorobę i wszelką niemoc wśród ludu. I rozeszła się wieść o nim po całej Syrii. I przynosili do niego wszystkich, którzy się źle mieli i byli nawiedzeni różnymi chorobami i cierpieniami, opętanych, epileptyków i sparaliżowanych, a On

uzdrawiał ich". (Mateusza 4, 23-24)

"Wszelką troskę swoją złożcie na Niego, gdyż On ma o was staranie". (1 list Piotra 5,7)

"Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia". (Flp 4,13)

"Pan ochroną życia mego...". (Psalm 27,1)

"Jeżeli we Mnie trwać będziecie, a słowa moje w was, poproście, o cokolwiek chcecie, a to wam się spełni". (J 15,7)

"Choruje ktoś wśród was? Niech sprowadzi kapłanów Kościoła, by się modlili nad nim i namaścili go olejem w imię Pana. A modlitwa pełna wiary będzie dla chorego ratunkiem i Pan go podźwignie, a jeśli by popełnił grzechy, będą mu odpuszczone.

Wyznawajcie zatem sobie nawzajem grzechy, módlcie się jeden za drugiego, byście odzyskali zdrowie. Wielką moc posiada wytrwała modlitwa sprawiedliwego". (Jakuba 5,14-16)

"Na chorych ręce kłaść będą, a Ci wyzdrowieją". (Marka 16,18)

"Wyrzucali też wiele złych duchów oraz wielu chorych namaszczeni olejem i uzdrawiali". (Marka 6,13)

"Uzdrowił wielu, których trapiły przeróżne choroby, i wypędził wiele demonów, ale nie pozwolił demonom mówić, bo go znali". (Ew. Marka 1,34)

"Albowiem wielu uzdrowił, tak iż ci wszyscy, którzy byli dotknięci chorobą, cisnęli się do niego, aby się go dotknąć". (Marka 3,10)

"A On jej rzekł: Cóрко, wiara twoja uzdrowiła cię, idź w pokoju i bądź uleczona z dolegliwości swojej". (Marka 5,34)

"Potem znowu położył ręce na jego oczy, a on przejrzał i został uzdrowiony; i widział wszystko wyraźnie". (Marka 8,25)

"Tedy mu rzekł Jezus: Idź, wiara twoja uzdrowiła cię. I wnet odzyskał wzrok, i szedł za nim drogą". (Marka 10,52)

"A gdy słońce zachodziło, wszyscy, którzy mieli u siebie chorych, złożonych różnymi chorobami, przyprowadzali ich do Niego. On zaś kładł na każdego z nich ręce i uzdrawiał ich". (Łukasza 4,40)

"I rozchodziła się tym bardziej wieść o nim, i schodziły się wielkie tłumy, aby go słuchać i dać się uzdrowić z chorób swoich". (Łukasza 5,15)

"I zstąpił z nimi w dół, i zatrzymał się na równinie, również liczne rzesze uczniów jego i wielkie

mnóstwo ludu z całej Judei i Jerozolimy, i z nad morza, z Tyru i Sydonu, którzy przybyli, aby go słuchać i dać się wyleczyć ze swych chorób; A także dręczeni przez duchy nieczyste byli uzdrawiani. A cała rzesza pragnęła się go dotknąć, dlatego że moc wychodziła z niego i uzdrawiała wszystkich".
(Łukasza 6,17-19)

"Dlatego i samego siebie nie uważałem za godnego, by przyjść do ciebie; lecz powiedz słowo, a będzie uzdrowiony sługa mój. A ci, którzy byli posłani, po powrocie do domu zastali sługę zdrowym". (Łukasza 7,7; 7,10)

"W tej godzinie uleczył wielu od chorób i cierpień, i duchów złych, a wielu ślepych obdarzył wzrokiem".
(Łukasza 7,21)

"I kilka kobiet, które On uleczył od złych duchów i od chorób, Maria zwana Magdaleną, z której wyszło siedem demonów...". (Łukasza 8,2)

"A niewiasta, która miała krwotok od dwunastu lat i na lekarzy wydała całe swoje mienie, a nikt nie mógł jej uleczyć. Podeszedłszy z tyłu, dotknęła się kraju szaty jego, i natychmiast ustał jej krwotok".
(Łukasza 8,43-44)

"A niewiasta, spostrzegłszy, że się nie może ukryć, podeszła z drżeniem i padłszy przed nim, oznajmiła przed całym ludem, z jakiego powodu się go

dotknęła i jak natychmiast została uleczona, On zaś rzekł do niej: Cóрко, wiara twoja uzdrowiła cię, idź w pokoju". (Łukasza 8,47-48)

"A tłumy, dowiedziawszy się o tym, poszły za nim. Przyjawszy je, mówił do nich o Królestwie Bożym i leczył tych, którzy potrzebowali uzdrowienia". (Łukasza 9,11)

"A gdy jeszcze podchodził, porwał go demon i szarpnął nim. Jezus zaś zgromił ducha nieczystego i uzdrowił chłopca, i oddał go ojcu jego". (Łukasza 9,42)

"Następnego dnia, gdy zeszli z góry, wielki tłum wyszedł naprzeciw Niego. Naraz ktoś z tłumu zawołał: Nauczycielu, spojrzij, proszę Cię, na mego syna; to mój jedynak. A oto duch chwyta go, tak że nagle krzyczy; targa go tak, że się pieni, i tylko z trudem odstępuje od niego, męcząc go. Prosiłem Twoich uczniów, żeby go wyrzucili, ale nie mogli. Na to Jezus rzekł: O plemię niewierne i przewrotne! Jak długo jeszcze będę u was i będę was znosił? Przyprowadź tu swego syna! Gdy on jeszcze się zbliżał, zły duch porwał go i zaczął targać. Jezus rozkazał surowo duchowi nieczystemu, uzdrowił chłopca i oddał go jego ojcu. A wszyscy osłupieli ze zdumienia nad wielkością Boga". (Łk 9,37-43)

"A Jezus, ujrawszy ją, przywołał ją i rzekł do niej: Kobieto, uwolniona jesteś od choroby swojej". (Łukasza 13,12)

*"A oni milczeli. On zaś ujął go, uzdrowił i odprowadził".
(Łukasza 14,4)*

*"Jeden zaś z nich, widząc, że został uzdrowiony,
wrócił, donośnym głosem chwając Boga". (Łukasza
17,15)*

*"I rzekł mu: Wstań, idź! Wiara twoja uzdrowiła cię".
(Łukasza 17,19)*

*"Później spotkał go Jezus w świątyni i rzekł do
niego: Oto wyzdrowiałeś; już nigdy nie grzesz, aby
ci się coś gorszego nie stało. Odszedł ten człowiek i
powiedział Żydom, że to Jezus go uzdrowił". (Jan
5,14-15)*

*"Jeżeli my dziś jesteśmy przesłuchiwanie z powodu
dobrodziejstwa wyświadczonego człowiekowi
choremu, dzięki czemu został on uzdrowiony, To
niech wam wszystkim i całemu ludowi izraelskiemu
wiadome będzie, że stało się to w imieniu Jezusa
Chrystusa Nazareńskiego, którego wy
ukrzyżowaliście, którego Bóg wzbudził z martwych;
dzięki niemu ten oto stoi zdrów przed wami". (Dzieje
Apostolskie 4,9-10)*

*"Również z okolicznych miast Jerozolimy schodziło
się wielu przynosząc chorych i dręczonych przez
duchy nieczyste i wszyscy oni zostali uzdrowieni".
(Dzieje Apostolskie 5,16)*

"Albowiem duchy nieczyste wychodziły z wielkim krzykiem z wielu, którzy je mieli, wielu też sparaliżowanych i ułomnych zostało uzdrowionych". (Dzieje Apostolskie 8,7)

"A gdy Jezus wszedł do domu Piotra, ujrzał teściową jego, leżącą w gorączce. I dotknął się ręki jej, i ustąpiła gorączka; ona zaś wstała i posługiwała mu". (Mateusza 8,14-15)

"I rzekł Jezus do setnika: Idź, a jak uwierzyłeś, niech ci się stanie! I został uzdrowiony sługa w tej godzinie". (Mateusza 8,13)

"A oto niewiasta, która od dwunastu lat cierpiała na krwotok, podeszła z tyłu i dotknęła się kraju szaty jego. Mówiła bowiem do siebie: Bylebym się tylko dotknęła szaty jego, będę uzdrowiona. A Jezus, obróciwszy się i ujrzawszy ją, rzekł: Ufaj, córko, wiara twoja uzdrowiła cię. I od tej chwili niewiasta była uzdrowiona". (Mateusza 9,20-22)

"Gdy ci wychodzili, oto przyprowadzono Mu niemowię opętanego. Po wyrzuceniu złego ducha niemy odzyskał mowę, a tłumy pełne podziwu wołały: Jeszcze się nigdy nic podobnego nie pojawiło w Izraelu!". (Mt 9,32-33)

"I obchodził Jezus wszystkie miasta i wioski, nauczał w ich synagogach, głosił ewangelię Królestwa i uzdrawiał wszelką chorobę oraz wszelkie

niedomaganie". (Mateusza 9,35)

"Wtedy Jezus, odpowiadając, rzekł do niej: Niewiasto, wielka jest wiara twoja; niechaj ci się stanie, jak chcesz. I uleczona została jej córka od tej godziny". (Mateusza 15,28)

"I przyszły do Niego wielkie tłumy, które miały z sobą kulawych, niewidomych, kalekich głuchoniemych oraz wielu innych i kładli ich u Jego stop, a On ich uzdrowił, tak że tłum był zdumiony, widząc, że głuchoniemi mówią, kalecy odzyskują zdrowie, kulawi chodzą, a niewidomi widzą — i oddali chwałę Bogu Izraela". (Mateusza 15, 30-31)

"A Jezus widząc, że tłum się zbiega, rozkazał surowo duchowi nieczystemu: Duchu niemy i głuchy, rozkazuję ci, wyjdź z niego i nie wchodź więcej w niego!". (Mk 9,25)

"Wówczas przyprowadzono Mu opętanego, który był niewidomy i niemy. Uzdrowił go, tak że niemy mógł mówić i widzieć". (Mt 12,22)

"A była tam kobieta, która od osiemnastu lat miała ducha niemocy: była pochylona i w żaden sposób nie mogła się wyprostować. Gdy Jezus ją zobaczył, przywołał ją i rzekł do niej: Niewiasto, jesteś wolna od swej niemocy. Włożył na nią ręce, a natychmiast wyprostowała się i chwaliła Boga". (Łk 13,11-13)

"Bądźcie więc poddani Bogu, przeciwstawiajcie się natomiast diabłu, a ucieknie od was". (Jakuba 4,7)

Lub, gdy zgodnie z (Pwt 28) jesteśmy błogosławieni za wierność lub przeklęci za występki.

"Biorę dziś przeciwko wam na świadków niebo i ziemię, kładąc przed wami życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo. Wybierajcie więc życie, abyście żyli wy i wasze potomstwo". (Pwt 30,19)

Tak więc jak widzisz, Bóg obiecuje, wszystkim tym, którzy są Mu wierni i posłuszni Jego zaleceniom błogosławieństwo!

A to błogosławieństwo rozciąga się na całe życie człowieka, także na jego zdrowie!

Bóg, więc chce uzdrowić wszystkich tych, którzy są Mu posłuszni!

Pamiętaj!!! Nie ważne co Ci powiedzieli lekarze..., ale ostatnie słowo należy zawsze do Jezusa!!!

Natomiast, jeśli czujesz, że brakuje Ci wiary nie martw się! Możesz ją zdobyć, gdyż *"wiara jest ze słuchania, a słuchanie przez słowo Chrystusowe"*:

"Przeto wiara rodzi się z tego, co się słyszy, tym zaś, co się słyszy, jest słowo Chrystusa". (Rz 10,17)

Ponadto bardzo ważne jest to, że Jezus wyjaśnił, że moc i skuteczność wiary nie zależy od jej wielkości.

„Apostołowie prosili Pana: Przymnóż nam wiary!

Pan rzekł: Gdybyście mieli wiarę jak ziarnko gorczycy, powiedzielibyście tej morwie: "Wyrwij się z korzeniem i przesadź się w morze!", a byłaby wam posłuszna". (Łk 17:5-6)

"Zaprawdę, powiadam wam: Kto powie tej górze: "Podnieś się i rzuć się w morze", a nie wątpi w duszy, lecz wierzy, że spełni się to, co mówi, tak mu się stanie. Dlatego powiadam wam: Wszystko, o co w modlitwie prosicie, stanie się wam, tylko wierzcie, że otrzymacie". (Mk 11, 23-24)

Wierz, że otrzymujesz swoje uzdrowienie, a co się stanie? Będziesz je miał! "Mieć" przychodzi po "wierzyć".

I ponadto mamy Panu dziękować w każdym położeniu:

"W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was". (1 Tes 5,18)

Szczególnie dziękujemy za łaskę uzdrowienia, którą

On coraz bardziej i bardziej czyni widoczną w naszym życiu.

Gdy w taki sposób modlimy się nieustannie do czasu, aż wyzdrowiejemy, odniesiemy wielkie zwycięstwo!

Żeby zostać uzdrowionym potrzeba często szukać przyczyny duchowej – grzechu – korzenia choroby, który niewyznany może być powodem tejże choroby!

Chodzi tutaj przede wszystkim w pierwszym rzędzie o stwierdzenie: z powodu zetknięcia się z miłością Jezusa porzucam z chęcią życie nieprawidłowe i grzeszne, a otrzymuję nowe życie i uzdrowienie przez Jego łaskę zbawienia i zapłatę na krzyżu za nasze zbawienie – grzechy i ich konsekwencje. A to oznacza, że Jezus wziął na siebie nasze choroby, a nie musimy sobie zasłużyć jakoś specjalnie na to uzdrowienie.

Wszyscy wierzący powinni całkowicie zrozumieć, że ich uzdrowienie dokonało się w Chrystusie. Kiedy ten fakt stanie się jasnym w ich duchu – tak jak wiedzą o tym w swym umyśle – to będzie koniec chorób i dolegliwości w ich ciele.

Uzdrowienie nie zawsze jest natychmiastowe – musimy o tym wiedzieć. Kiedy zachodzi natychmiast, to dzięki Bogu za to, ale nieraz przebiega w sposób rozłożony w czasie i następuję

stopniowo. Jest to proces, w którym Bóg sięga do korzenia problemu i uzdrawia najpierw nasze wnętrze.

Na koniec tej części warto jest podkreślenia wersetami ze Słowa Bożego jak działa Słowo Boże i wiara:

"Żywe bowiem jest słowo Boże, skuteczne i ostrzejsze niż wszelki miecz obosieczny, przenikające aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, zdolne osądzić pragnienia i myśli serca". (Hbr 4,12)

"Tak słowo, które wychodzi z ust moich, nie wraca do Mnie bezowocne, zanim wpierw nie dokona tego, co chciałem i nie spełni pomyślnie swego posłannictwa". (Iz 55,11)

"Wiara zaś jest poręką tych dóbr, których się spodziewamy, dowodem tych rzeczywistości, których nie widzimy". (Hbr 11,1)

Kluczowym jest Biblijny werset:

„Wiemy, że Bóg grzeszników nie wysłuchuje, natomiast Bóg wysłuchuje każdego, kto jest czcicielem Boga i pełni Jego wolę”. (Jana 9,31)

A najlepszą rzeczą jaką możesz zrobić dla swojego zdrowia jest modlitwa i rozważanie Słowa Bożego!

Przyjrzymy się teraz czym jest zdrowie psychiczne?

Według definicji Marii Jahody, człowiek zdrowy psychicznie to osoba, która ma poczucie własnej wartości, autonomii wobec innych, niezależność w podejmowaniu decyzji, świadomości własnych odczuć, celów i potrzeb. To osoba, która nawiązuje i wzmacnia relacje międzyludzkie, dobrze funkcjonuje w swojej sieci społecznej i stara się realizować i rozwijać swój potencjał intelektualny. Wiąże się z tym również zdolność do realistycznego poznania otaczającej rzeczywistości, osądzania jej i krytycznego podejścia – do świata, a także do... siebie.

Kiedy któryś z tych aspektów w naszym życiu szwankuje, to pierwszy symptom, że warto zrobić krok w kierunku poprawy swojego zdrowia psychicznego – czyli krok w kierunku bardziej zrównoważanego, szczęśliwego i satysfakcjonującego życia.

Aby mieć dobre zdrowie duchowe i zdrowie psychiczne po pierwsze trzeba uznać, że istnieje rzeczywistość duchowa, umysłowa i emocjonalna, a nie tylko materialna, która ma na nas największy wpływ, na nasze zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne, interpretację i postrzeganie

rzeczywistości, zachowanie i reakcje na fakty, zdarzenia, sytuacje, okoliczności i innych ludzi.

Dla długiego i zdrowego życia najbardziej istotna jest higiena umysłu, aktywność intelektualna i fizyczna oraz optymalna dla naszego zdrowia dieta.

Unikanie negatywnych myśli i koncentrowanie się na pozytywnych stronach życia oraz swojej osobowości.

A więc nie przywołuj, nie bierz do siebie, nie roztrząsaj, nie pielęgnuj i nie przechowuj w pamięci negatywnych, zabójczych, destrukcyjnie działających na Ciebie i otoczenie, myśli, uczuć i emocji związanych z różnymi sytuacjami, samym sobą czy innymi osobami lub zdarzeniami!

Zamiast tego puść je w niepamięć, a więc uwolnij się od nich, wybierając swoją wolną wolą dobre myśli, uczucia i emocje, a nie złe...!

Miej pozytywne nastawienie – koncentruj się na myślach pozytywnych, które tworzą i przywołują zdrowe uczucia i emocje.

I takie tylko kultywuj i uprawiaj w ogrodzie swej duszy i umysłu!

Nie koncentruj się na walce ze złem, tylko koncentruj się na pracy nad dobrem, bo to na czym się koncentrujesz rośnie i się umacnia w Twoim życiu wewnętrznym i otoczeniu społecznym!

Nie!!! - powiedz wszystkim pasożytom i chwastom, które żerują na naszej duszy, odbierając nam szczęście, pokój serca i umysłu, radość życia, spełnienie, uzdrawiającą miłość i pozytywną energię...

Takich pasożytów i chwastów się koniecznie pozbywaj i wypleniał je z własnej duszy, serca i umysłu jako dobry ogrodnik własnego serca i umysłu – swojej winnicy.

Poczucie krzywdy, winy, gniew i nie przebaczenia względem siebie oraz innych, okrada nas z odczuwania szczęścia, pokoju, wolności i radości w naszym życiu i może być przyczyną wielu poważnych chorób!

Dlatego przebacz radykalnie sobie i wszystkim – wszystko! Bo dzięki temu uwolnisz się od duchowego zniewolenia, gniewu, żalu, urazy, złości, goryczy i będziesz mógł być wtedy szczęśliwy, cieszyć się życiem i dobrym zdrowiem na poziomie duchowym, emocjonalnym, psychicznym, społecznym, fizycznym a nawet finansowym!

Nie roztrząsaj negatywnych zdarzeń, sytuacji czy zachowania innych ludzi w swoich myślach i emocjach, bo wtedy zamiast ich odchodzenia, następuje ich eskalacja i one z powrotem przychodzą do Ciebie i innych ze zwielokrotnioną siłą!

Zamiast tego traktuj sytuacje trudne, kryzysy i problemy, nie jako litowanie się nad sobą i robienie z siebie ofiary losu, ale jako wyzwanie i szansę do pracy nad sobą czy związkiem – relacjami np. w rodzinie lub w pracy zawodowej, poprawy swojego charakteru, czyli zdrowia duchowego, psychicznego i tym samym społecznego oraz fizycznego!

Tylko wtedy osiągniesz zdrowie i sukces w życiu osobistym i zawodowym!

Najlepszym sposobem na unicestwienie Twoich negatywów i uwolnienie się od nich, jest ignorowanie ich – nie roztrząsanie, tylko powierzenie panowania nad nimi poddając się Chrystusowi!

Kluczowe i priorytetowe jest tutaj rozeznanie duchowe przez osobę posiadającą Ducha Świętego i podjęcie trudu duchowego procesu pod górkę! Wykonanie nad sobą duchowej i mentalnej pracy!

Musisz tutaj najpierw przyjąć do wiadomości i zaakceptować, że problem jest często niestety w Twoim sercu i umyśle, a nie tylko w świecie zewnętrznym, żeby nastąpiło potem Twoje uwolnienie i uzdrowienie!

Udowodniono, że w ponad 80% problemy duchowe chrześcijanina są spowodowane nie studiowaniem codziennie Słowa Bożego, które oczyszcza umysł i serce!

Cały czas potrzebujemy się oczyszczać i uświęcać – to proces i zadanie na całe doczesne życie.

Ponadto, oddaj się modlitwie, aby mieć siłę i pokój oraz polegaj na Duchu Świętym! Uczęszczaj do Kościoła! Świadczy o Chrystusie! Niech miłość, dobro, prawda, Boże prawo i sprawiedliwość, uczciwość będą główną zasadą Twojego życia! Bądź posłuszny Bogu, idąc za słowem, głosem lub odczuciem od Ducha Św., aby doświadczać relacji z Bogiem i postępować dobrze w miłości! Przyjmij także z wiarą obietnice Boże dla Twojego życia spisane w Słowie Bożym oraz najważniejsze odwróć się od grzechu!

Jak to robić w zgodzie z naturą duchową człowieka przeczytasz dalej...

To jest fundament Twojego zdrowia duchowego, psychicznego, społecznego, fizycznego i finansowego! - odczuwania pokoju serca i umysłu, wolności duchowej i emocjonalnej, równowagi i harmonii wewnętrznej z Bogiem, następnie z samym sobą i otoczeniem.

Najważniejsze, priorytetowe czynniki wpływające na zdrowie duchowe, psychiczne i społeczne człowieka to:

Wiara w Boga – rozumiana jako zaufanie i prawdziwa bliska, żywa, intymna, osobista relacja, autentyczna więź i przyjaźń z Jezusem – żywym Bogiem! Obecność Boża w sercu, duszy i umyśle,

objawiająca się brakiem uczucia samotności, pustki wewnętrznej, zagubienia, niepokoju, lęku, niepewności i bólu istnienia, szczerą pobożność objawiającą się w duchu i prawdzie oraz relacjach z innymi, a nie tylko rytualna – obrzędowa, powierzchowna praktyka religijna.

Bóg patrzy w ludzkie serca, a nie na ceremonie, rytuały czy obrzędy. Patrzy na ludzkie serce i pyta o motyw jego postępowania, a nie ocenia człowieka po zewnętrznych pozorach!

Prawdziwa wiara to relacja z Bogiem, a nie religijność!

Także niezwykle istotnym, psychicznym czynnikiem zdrowia jest stres!

Jak masz przewlekły stres, to jedziesz niemal cały czas na włączonym współczulnym układzie nerwowym!

Nie można wtedy żyć długo, ani szczęśliwie!

Przyswajanie składników odżywczych z pokarmu, potrzebnych do funkcji naprawczych, energii i metabolizmu też jest wtedy mocno ograniczone... i to szkodzi zdrowiu! A Ty potrzebujesz żyć w świętym spokoju i radości!

Jeżeli robisz "wszystko dobrze" (dbasz o zdrową dietę i aktywność fizyczną, bierzesz suplementy,

pijesz ziółka itp.), ale ciągle poprawa zdrowia nie jest satysfakcjonująca, to skup się na układzie nerwowym w pierwszej kolejności.

Nie urodziliśmy się po to, aby żyć w ciągłym, chronicznym stresie, zamartwiając się o wszystko. Naszym przeznaczeniem jest życie w spokoju, szczęściu i radości.

Kiedy nasze życie wygląda chaotycznie, a nasz umysł jest przytłoczony i zajęty, wyzwala to reakcję stresową i ustawia nasze ciało w tryb przetrwania.

Jak możesz sobie wyobrazić, nie rozwijamy się w tym miejscu, ani się nie uzdrawiamy.

Ponadto podtrzymywanie nietoksycznych, tylko zdrowych relacji, budowanie bliskości i intymności, brak oziębłości emocjonalnej i seksualnej pomimo naturalnie występujących różnych trudów czy problemów i niezrywanie więzi międzyludzkich jest również bardzo ważnym elementem zdrowia przede wszystkim psychicznego!

Zdrowie psychiczne to: wewnętrzny spokój i równowaga, posiadanie celu w życiu, nadzieja, samorozwój, kreatywność, siła do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami i własnymi emocjami, właściwe reagowanie na innych i różne sytuacje i wydarzenia życia codziennego, rozwój własny dzięki dobrym stosunkom z innymi, odczuwanie i widzenie

sensu życia, więź z ludźmi, nie osądzanie innych, przebaczenie sobie i innym.

Także ogromny wpływ na nasze zdrowie psychiczne ma uczucie bycia kochanym, miłość do samego siebie i innych. Sposób myślenia o sobie i innych, otaczającej nas rzeczywistości, bezwarunkowa akceptacja siebie i innych oraz umiejętność radzenia sobie z problemami, trudnymi sytuacjami, ludźmi i stresem, obawami, lękami, strachem, frustracją, gniewem i agresją.

Człowiek zdrowy psychicznie, to człowiek autonomiczny, niezależnie myślący, potrafiący podejmować decyzje i rozwiązywać problemy. Odpowiednia regeneracja organizmu jest podstawą dobrego samopoczucia, zmniejsza poziom stresu, poprawia koncentrację i ułatwia codzienne funkcjonowanie.

Ogromny wpływ na zdrowie psychiczne ma optymalna dawka i jakość spokojnego snu.

Zalecane jest spanie w zaciemnionym, przewietrzonym wcześniej pomieszczeniu, a w godzinach wieczornych unikanie urządzeń elektronicznych (szkodliwego dla oczu i umysłu, niebieskiego światła emitowanego przez monitory komputerów i smartfonów).

Dostateczna ilość i jakość snu jest bardzo ważna dla dobrej kondycji ciała i umysłu.

Spokojny, dostateczny, dobry, głęboki sen, regeneruje neurony – komórki układu nerwowego w mózgu.

Niezaspokajanie potrzeby snu niszczy szare komórki, neurony i prowadzi z kolei do osłabienia zdolności poznawczych, koncentracji, zaburzeń myślenia, uczenia się, zapamiętywania, pisania, czytania ze zrozumieniem, komunikacji interpersonalnej, radzenia sobie ze stresem, utrzymywania dobrej odporności oraz łagodzenia emocji.

50% populacji powinna spać 8 godz. Spacer albo drzemka 20 minut w ciągu dnia dodaje energii! Praca 90 minut i 20 minut przerwy/odpoczynku – wtedy zachowasz równowagę psychiczną i będziesz bardziej wydajny w pracy!

Powinno kultywować się regularne spotkania towarzyskie, mieć związek, przyjaźń, wielu znajomych i to na żywo, a nie tylko na FB czy innych mediach społecznościowych (potrzeby afiliacyjne dodają energii), utrzymywać równowagę emocjonalną i unikać osób, które rozregulowują nasze emocje pozytywne, obniżają ich poziom.

Unikaj wampirów energetycznych, które okradają nas z energii, maruderów, narzekaczy, malkontentów! Życie masz tylko jedno – dbaj więc o nie i uważnie dobieraj sobie towarzystwo!

Ponadto dbaj o bezpieczny poziom swojego konta finansowego, które zapewnia bezpieczeństwo i egzystencję życiową na podstawowym poziomie!

Rekomenduję zabezpiecz się na 6 m-c życia w przypadku, gdybyś musiał szukać nową pracę.

Słuchaj dobrej muzyki, wartościowych wykładów online, żyj w zgodzie ze swoimi wartościami i czerp energię z Bożego Ducha!

Rób to co kochasz i spełniaj się!

W życiu realizuj swoje pasje i miej swoją misję, sens, wizję i cel życia!

Im więcej pozytywów dajesz innym, tym więcej dobrej energii duchowej do Ciebie wraca!

Rób sobie prezenty – relaksuj się na swój sposób!

Ważny jest także oczywiście odpoczynek, przebywanie w zdrowym, nietoksycznym środowisku społecznym i naturalnym – ruch na świeżym powietrzu.

Wprowadź w nawyk codzienną aktywność fizyczną – zadbaj o regularny wysiłek fizyczny, który nie tylko pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi, ale również poprawia nastrój psychiczny, dotlenia mózg, poprawia wydolność naszego organizmu (stawów, mięśni, serca, poprawia krążenia i ogólne dotlenienie) i zmniejsza poziom stresu.

Systematyczna aktywność fizyczna zmniejsza również ryzyko wystąpienia m.in. chorób układu krążenia, depresji i nowotworów oraz pobudza limfę.

Zbuduj Nawyk Wdzięczności!

Dzięki wdzięczności zaczynamy budować nowy światopogląd, stajemy się bardziej uważni, pojawia się radość, szczęście, spełnienie, a nasz mózg zaczyna świecić się jak choinka, zalewany niesamowitą ilością dopaminy, serotoniny i innych hormonów szczęścia.

To od wdzięczności zaczyna się zmiana Twoich nawyków, a co za tym idzie całego życia.

Wdzięczność to również wiadomość dla podświadomości: „czuje się cudownie, niech moje życie wypełnia się tym, co kocham, niech zalewa mnie obfitość doznań i doświadczeń, zasługuję na wszystko, co najlepsze”.

Wdzięczności wzmacnia Twoje pole energetyczne i przyciąga do życia obfitość.

Udowodniono, że nasze serce emituje pole elektromagnetyczne, które ma średnicę 2,5 metra.

To pole jest wypełnione tym, co czujesz i ma zdolność komunikacji z każdym innym sercem. Wiesz co to oznacza? Nie musisz nawet nic mówić, a wiele osób dokładnie poczuje to, co Ty czujesz.

Jeśli Twoje pole wypełnione jest złością, smutkiem, wstydem i innymi tego typu uczuciami, to emanujesz tym i ludzie to czują.

Może to też budzić w nich podobne uczucia.

Przyciągasz więc do swojego życia, więcej tego, co czujesz! Gdy Twoje pole wypełnia się wdzięcznością, ludzie zaczynają postrzegać Cię jako kogoś pozytywnego, pewnego siebie, szczerego, wartego uwagi i sami chcą budować z tobą relacje.

Po prostu odbierają od Ciebie uczucia, których sami pragną. Dodatkowo przy tym polepsza się samopoczucie, a co za tym idzie poprawia się również zdrowie.

„Wdzięczność otwiera pełnię życia. Sprawia, że to, co mamy wystarcza. Zmienia opór w akceptację, chaos w porządek, konfuzję w klarowność. Może zamienić posiłek w ucztę, mieszkanie w dom, obcego w przyjaciela. Wdzięczność nadaje sens przeszłości, przynosi pokój dzisiaj i tworzy wizję jutra”.

Natomiast niechęć i uraza uderza w tego samego, który ją pielęgnuje...!

Emocje:

Według nowej psychologii dzielimy emocje na przyjemne i nieprzyjemne, bądź radosne i bolesne.

Są one dla nas informacją zwrotną co powinniśmy zrobić, zmienić, skorygować w życiu czy postępowaniu, zachowaniu, aby doświadczać więcej przyjemnych emocji w różnych sytuacjach i lepiej żyć!

Oczywiście w życiu nigdy nie będzie sytuacji, że będziemy doświadczać tylko radosnych emocji! Natomiast ważne jest, aby tak kierować swoim życiem, postępowaniem i zachowaniem, żeby emocji przyjemnych było więcej niż bolesnych! Na tym polega udane życie!

Długotrwałe przeżywanie bolesnych emocji i ignorowanie ich informacji zwrotnej, że powinniśmy coś zmienić w naszym życiu, postępowaniu czy zachowaniu, może prowadzić do choroby somatycznej lub psychicznej!

Kolejne (a jest ich bardzo dużo!) niezwykle ważne elementy zdrowia psychicznego to:

- nie alienowanie się i niewycofywanie się z życia rodzinnego, społecznego czy zawodowego (szkodzi izolacja społeczna – ubogość kontaktów z ludźmi, nietowarzyskość) oraz niekrzywdzenie innych,
- zdolność do miłości,
- pozytywne i optymistyczne nastawienie,
- dobre intencje i wyobrażenia,
- szczerłość i czystość duchowa,

- zdrowy sposób zachowania,
- integralność osobowościowa i społeczna (naturalne, spójne, transparentne zachowanie – zgodne z naszym wnętrzem i adekwatne do sytuacji, zgodne z normą społeczno-kulturową),
- zrozumienie siebie i innych,
- otwartość,
- zdrowy styl życia,
- samokontrola,
- panowanie nad swoim umysłem, uczuciami i emocjami, popędami, namiętnościami,
- radzenie sobie z frustracją, gniewem, agresją i stresem – obawami, lękami, strachem oraz pragnieniami,
- wewnętrzna równowaga emocjonalna,
- samoakceptacja,
- czerpanie radości z pracy i związków z innymi,
- umiejętność efektywnej, owocnej pracy, działalności twórczej i udzielania się społecznego,
- samorealizacja,
- spełnienie,
- samorozwój,
- kochanie siebie i innych,
- bezwarunkowa i bezinteresowna akceptacja,
- wzajemna życzliwość i serdeczność,
- konstruktywne krytykowanie,
- nie potępienie i nie osądzanie innych,
- nieuzasadnione obwinianie siebie i innych,
- nie samo potępienie
- nie samo odrzucanie,

- nie użalanie się,
- nie obrażanie,
- nie poniżanie czy upokarzanie,
- brak egoizmu,
- przebaczenie sobie i innym,
- udane relacje w rodzinie, pracy i innych grupach społecznych,
- umiejętne rozwiązywanie osobistych konfliktów psychoemocjonalnych i społecznych,
- racjonalne rozwiązywanie problemów
- radzenie sobie z trudami życia, stresem,
- unikanie negatywnych myśli, uczuć i emocji – związanych z samym sobą i z reakcjami na różne sytuacje, zdarzenia i ludzi,
- wiara w siebie i swoje możliwości,
- znajomość i świadomość swojej osobowości – jej potencjałów i deficytów, cech i predyspozycji naturalnych,
- znajomość indywidualnych umiejętności i zdolności,
- wiedza i doświadczenie,
- świadomość przyczyn różnych skutków,
- wolność od uzależnień,
- harmonia ze stwórcą, sobą samym, drugim człowiekiem oraz integracja z grupą społeczną.

Uważa się, że zdrowy, dojrzały emocjonalnie człowiek respektuje potrzeby swoje i innych ludzi.

Jest dobrze przystosowany społecznie – stara się utrzymywać dobre kontakty z innymi ludźmi, jest

względnie stały w utrzymywaniu związków emocjonalnych. Jest przy tym autonomiczny, nie zabiega o akceptację innych za wszelką cenę.

Akceptuje siebie samego.

Jest tolerancyjny, przyznaje sobie i innym prawo do popełniania błędów, nie stawia sobie i innym nierealistycznych wymagań.

Akceptuje pewną dozę niepewności w świecie i konieczności myślenia w kategoriach prawdopodobieństwa.

Rozumuje w sposób racjonalny, oparty na obiektywnych faktach – konstruuje hipotezy na temat zachowań własnych i innych ludzi, sprawdza ich słuszność, jest otwarty na zmiany.

Jest niedogmatyczny w poglądach – zmienia je, gdy napotka dowody, że jest w błędzie.

Przyjmuje odpowiedzialność za swoje życie, także odpowiedzialność za własne trudności, nie obwiniając innych osób, ani warunków społecznych za własne niepowodzenia.

Nie robi z siebie ofiary losu (sposób myślenia – mentalność czy syndrom ofiary) o wyuczonej

bezzadności z powodu braku odpowiedzialności, panowania i kontroli nad własnym życiem. Jest zaangażowany w to, co się dzieje wokół niego, stawia sobie kreatywne cele, dąży do lepszego życia. Stara się realizować swoje cele życiowe, godząc się z ryzykiem niepowodzenia.

Wszystkie wymienione tutaj aspekty zdrowia są fundamentem dającym dobre samopoczucie i zdrowie duchowe, psychiczne i społeczne.

Prawdziwa wiara i miłość ma wielką moc! i jest największym i najważniejszym uzdrowicielem duszy i psychiki człowieka, a także dolegliwości somatycznych. Nadaje sens życiu i zrozumienie. Wiara i miłość jest naturalnym darem zdrowia danym nam od Stwórcy, w którego wierzymy.

Jeśli chcesz być w pełni zdrowy duchowo, emocjonalnie, psychicznie i społecznie, to potrzebujesz przede wszystkim być posłuszny słowu Bożemu, przyjąć jego obietnice i mieć z Bogiem bliską, osobistą, intymną więź i relację!

W myśl mądrej sentencji "Gdzie Bóg na pierwszym miejscu, tam wszystko jest na właściwym miejscu!".

Tak więc, każdy człowiek może być uzdrowiony duchowo, emocjonalnie i psychicznie, a nawet somatycznie, dzięki Bogu przez wiarę w Jezusa Chrystusa i Jego łaskę przebaczenia, oczyszczenia z grzechów, uwolnienia od nich, ich skutków i

konsekwencji. W efekcie może doznać uzdrowienie duchowe, emocjonalne, psychiczne i somatyczne, a także uzdrowienie relacji społecznych z innymi.

Jezus uwalnia z nieczystości i konsekwencji grzechu przez wiarę w Niego – jako swojego jedynego Pana, Króla i Zbawiciela, jedyną drogę, prawdę i życie!

Dzieje się to przez wyznanie mu wszystkich grzechów i ułaskawienie. Następnie trwanie w Bożym prowadzeniu przez Słowo Boże (80%), Głos Ducha Świętego (5%) i opatrzność Bożą (15%). Jezus Chrystus przez przebaczenie nam zdejmuje z nas ciężar grzechu (poczucie winy, lęk, niepokój, przykre napięcie emocjonalne, dyskomfort psychiczny, frustrację, gniew) i oczyszcza w ten sposób serce i umysł człowieka, uwalnia i uzdrawia, dając nam pokój Boży serca, ducha i umysłu!

Powiedz Jezusowi:

*- Wyrzekam się na zawsze i całkowicie wszelkiego zła i tego co do zła prowadzi!
Oddaję Ci swoje wszystkie anty-biblijne postawy czy okultystyczną przeszłość, toksyczne ego, egoistyczne życie i myślenie, brak równowagi wewnętrznej i samoakceptacji, moją pychę, dumę, bunt, hedonizm, cynizm, sarkazm, butę, arogancję, pogardę, samo potępienie, samo odrzucenie, czy pragnienie śmierci, negatywne nastawienie, negatywne stwierdzenia na swój temat i swojego stanu zdrowia, twarde serce, negatywne myśli, emocje, uczucia i pragnienia (np. nienawiść, złość,*

gniew, agresję, chciwość, zazdrość, żal, życzenie innym zła, przeklinanie innych, oszukiwanie i kłamanie, manipulowanie, zdradzanie, myśli niewiary, rozpacz i beznadziei itp.), a także problem z niewybaczeniem ludziom, którzy mnie skrzywdzili i nadal krzywdzą (niewybaczenie jest biletem do piekła).

Wyrzekam się demonów i wszelkich ich spraw, dzieł i pokus, które mi oferują w tym świecie np. ciągłe dążenia do bogactw materialnych, władzy, popularności, tytułów naukowych, kariery, pożądlivości cielesnych i duchowych, (bałwochwalstwo, okultyzm, spirytyzm, satanizm, ezoteryka, korzystanie z usług wróżbitów, horoskopy, talizmany, wahadełka, reiki itd.), wszelkich nałogów i uzależnień od papierosów, narkotyków, alkoholu, seksu, bogactwa, zakupów, przesadnego upiększania się, objadania itd. według własnych spostrzeżeń...

Dzięki Jego uzdrawiającej mocy bezwarunkowej miłości i danej nam łasce wiary i przebaczenia wszystkich grzechów – jeśli człowiek zaufa Mu, uwierzy w Jezusa Zbawiciela, zwróci się do Niego, uznając w pokorze i skrusze swego serca i sumienia, swoją słabość i grzeszność – otworzy w ten sposób przed Nim szczerze swoje serce i zaprosi Go do swego serca. A może to nastąpić tylko przed Nim!

Jeśli przez wyznanie wszystkich swoich grzechów, szczerze żałując i przepraszając za nie, wyrzeknie

się ich, poprosi o przebaczenie i będzie starał się szczerze więcej nie wracać do nich!

Postanowi od tej pory prawdziwą poprawę i prosząc o przebaczenie przyjmie i uzna w ten sposób Jezusa jako swojego Pana i Zbawiciela!

Powierzając Jemu wszystkie swoje problemy, trudności, zmartwienia, obawy, troski, lęki, wątpliwości, cierpienia, niekorzystne sytuacje życiowe – całe swoje dotychczasowe i przyszłe życie – Jego uzdrawiającej mocy miłości, pokoju Bożego i sile jedności – więzi duchowej z Nim i wszystkimi Chrześcijanami.

Traktując Jego jako swojego Największego Lekarza i Uzdrowiciela!

Prosząc Go jednocześnie o wypełnienie Duchem Świętym – Jego mocą i darami oraz owocami Ducha Świętego, aby obfitowały w Twoim życiu.

A jeśli by człowiek zgrzeszył ponownie, ma w Niebie swojego orędownika Jezusa Chrystusa Zbawiciela, do którego może zawsze przyjść z powrotem i nigdy nie zostanie odrzucony precz! Tylko z powrotem przygarnięty jak marnotrawny syn opisany na kartach Biblii. To jest dla nas wszystkich jedyny ratunek i nadzieja na wolność i zbawienie!

Natomiast jeśli zwątpieś w Boga na pewnym etapie swojego życia to nic straconego! Poproś Boga o

usunięcie niewiary i zwątpienia. Odwróć się od grzechu i zaproś Jezusa ponownie do Swego serca, bo Bóg Ciebie nadal kocha i powiedział w swoim słowie: „...Nie porzucę cię ani cię nie opuszczę.” (Hbr 13,5 BW.)

Następnie podobnie jak pisałem powyżej poproś Boga o napełnienie Duchem Świętym! Jego darami i owocami!

W ten sposób dzięki miłosiernej łasce Bożej i pomocy Chrystusa, poprzez sakrament pokuty i pojednania – spowiedź świętą, nawiązuje się na nowo przerwana wcześniej przez grzech więź naturalnej jedności i relacji z Bogiem.

Przemienia się dzięki temu postawa, nastawienie i emocje – uzdrawia serce i umysł człowieka!

Przechodzą one w ten sposób przeobrażenie (metanoję), transformację duchową, innymi słowy metamorfozę, która wpływa na stan serca, ducha i umysłu przeobrażając go z "gąsienicy" – "poczwarki" w pięknego, wolnego "motyla".

Oczyszcza się w ten sposób sumienie człowieka, z grzechu, poczucia winy, lęku i niepokoju, frustracji, gniewu, nieprzebaczenia sobie i innym, dyskomfortu psychicznego, przykrego napięcia emocjonalnego.

Odczuwalny jest błogi stan Bożego pokoju serca, ducha i umysłu, wolności duchowej i życia w relacji

jedności, miłości i pokoju z Bogiem, samym sobą i innymi ludźmi.

Następnie, aby utrzymać zdrowie duchowe i wzrastać duchowo powinno "odżywiać" się często żywym Słowem Bożym – czytając Biblię!

Biblia natchniona Duchem Świętym ma moc przemieniania serca i umysłu człowieka, relacji z Bogiem i innymi ludźmi!

Możemy mieć wtedy z Bogiem żywą relację i społeczność poprzez codzienne słuchanie Słowa Bożego, modlitwę oraz kontrolowaną – częstą spowiedź świętą i kontakt z żywym Kościołem Jezusa Chrystusa, czyli z Chrześcijanami.

Ważnym elementem jest także stawianie sobie wyzwań i ustalanie sobie osiągalnych – realnych celów, adekwatnie do swoich możliwości i ograniczeń – mocnych i słabych stron, czyli naszych potencjałów i deficytów zgodnych z naszą indywidualną naturą.

Ustal sobie cel i wytrwale do niego dąż, a odzyskasz wolę życia i będziesz naturalnie zdrowiał, odczuwając realną poprawę samopoczucia psychicznego!

Niezależnie od tego czy nasze cele mają bardziej charakter np. sukcesu w biznesie, rozwijania się na polu naukowym, wyrażania się artystycznego lub duchowego, czy też po prostu dotyczą chęci

tworzenia dobrych relacji ze swoim otoczeniem i bycia zadowolonym ze swojego życia – nasza inteligencja emocjonalna (umiejętność postępowania z własnymi emocjami i z emocjami innych ludzi) decyduje w dużym stopniu o zaangażowaniu i konsekwencji w dążeniu do danego celu i realizowaniu obranego planu.

To ma naturalnie wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne.

Emocje i sfera psychiczna mają bardzo duży wpływ na nasze szczęście i poczucie radości życia – wiążą się bardzo mocno z naszą samoakceptacją i akceptacją innych oraz z jakością naszych relacji z otoczeniem (relacji z partnerem, z rodziną i najbliższymi, z relacjami w szkole czy pracy, poczuciem harmonii i dysharmonii z otaczającymi nas ludźmi).

A więc zdrowie duchowe i psychiczne to również właściwe relacje! Kluczowym elementem zdrowia duchowego i psychicznego jest mądre dobranie sobie partnera życiowego, bo ma on istotny wpływ na nasze emocje i zdrowie!

To co myślimy i wypowiadamy werbalnie może być błogosławieństwem lub przekleństwem zarówno dla nas, jak i osób postronnych. Dlatego ważmy nasze myśli i słowa zanim je wypowiemy, bo mają one wielkie znaczenie i moc!

Zdaniem doktora Deana Ornisha, miłość i bliskość – nasza zdolność do nawiązania relacji z samym sobą i z innymi – znajdują się u źródła naszego dobrego samopoczucia i stanowią najlepszą obronę przeciw chorobie. Jeśli nam tego brakuje, to w ostatecznym rozrachunku stajemy się smutni, nieszczęśliwi i chorzy. Ale dzięki wsparciu i miłości możemy wyzdrowieć.

Także na nasze zdrowie psychiczne ma wpływ komplementarność, integralność i spójność naszej osobowości i całego obrazu naszej psychiki (to co wewnątrz to na zewnątrz) i harmonia osobowości.

Integralność osobowości to życie w zgodzie ze sobą, ze swoim sercem i umysłem, mówienie i robienie tego co się czuje i myśli pod warunkiem, że nie jest to złe i nie rani to nas samych oraz innych oczywiście!

Wpływ na nasze zdrowie psychiczne, ma także znaczenie, jakie nadajemy faktom, czyli atrybucja i sposób postrzegania, interpretacji faktów i rzeczywistości i reakcji na nie, które przyczyniają się znacząco do naszego samopoczucia i nastroju, a wygląda to tak:

FAKT >>> ZNACZENIE jakie przypisujemy i nadajemy temu faktowi >>> ZACHOWANIE

lub:

BODZIEC >>> INTERPRETACJA – TWOJA DECYZJA
>>> REAKCJA

lub inaczej:

MYŚL >>> EMOCJA >>> UCZUCIE >>> DECYZJA
>>> DZIAŁANIE >>> REZULTAT

lub:

MYŚLI >>> EMOCJE >>> NASTAWIENIE >>>
ZDROWIE >>> STYL ŻYCIA

lub inaczej:

PROGRAMOWANIE (rodzice, rodzeństwo, przyjaciele,
autorytety, nauczyciele, szkoła – system edukacyjny,
książki, kultura, media, liderzy religijni, rówieśnicy,
obserwacja innych, doświadczenia, nasze otoczenie)
>>> MYŚLENIE >>> NASTAWIENIE >>>
DZIAŁANIE, ZACHOWANIE >>> NAWYKI >>>
REZULTATY >>> STYL ŻYCIA (nasza rzeczywistość)

lub:

AKCJA >>> MYŚLENIE >>> EMOCJA >>> UCZUCIE
>>> REAKCJA, ZACHOWANIE, DZIAŁANIE
(pozytywne, neutralne–obojętne lub negatywne)
>>> NAWYK >>> REZULTAT >>> STYL ŻYCIA
(nasza rzeczywistość)

Działa tu zasada przyczyny i skutku.

Przyczyną jest myśl, a skutkiem realizowanie się jej w rzeczywistości, czyli w rzeczywistości realizuje się produkt naszego umysłu...

Nasz sposób myślenia ma przemożną moc zmieniania naszej rzeczywistości!

Dlatego odrzuć wszelkie złe myśli, które powodują negatywne emocje i nie bierz ich do siebie! Żyj na luzie! Na szczęście nasz umysł resetuje się co 20 minut z negatywnych pospolitych emocji.

Przywoływanie, wybieranie, karmienie umysłu i serca negatywnymi myślami i słowami jest źródłem choroby i przekleństwa...! Bowiem to co oglądasz, słuchasz, myślisz i mówisz dostajesz z powrotem – to co siejesz zbierasz!

Najnowsze badania potwierdzają, że negatywne informacje, jakie dostaje nasz mózg, mogą być toksyczne i odwrotnie pozytywne informacje, którymi karmi się nasz umysł zawierają w sobie energię życia, zdrowia, witalności i wigoru, czyli mają właściwości uzdrawiające umysł, duszę i ciało!

Człowiek może negatywnymi myślami wpędzić się w chorobę i w ten sam sposób pod wpływem innych, przeciwnych, pozytywnych, uzdrawiających myśli, które są swoistą odtrutką – wyleczyć. Antidotum jest przeciwieństwo!

Myśli wpływają na naszą świadomość postrzegania

nas samych, otaczającej rzeczywistości,
światopogląd.

Natomiast emocje i uczucia utrzymywane w naszej
pamięci i umyśle tworzą naszą energię czy inaczej
aurę – naszego biopola magnetycznego wokół nas.

Drga ono na pewnej swojej częstotliwości i przyciąga
do siebie, czyli do nas inne ciała: innych ludzi,
rzeczy, sytuacje, okoliczności i zdarzenia, czy nawet
różne dziwne zjawiska, których częstotliwość drgania
biopola jest podobna.

Tak działa w praktyce prawo przyciągania, które jest
odkryciem współczesnej neuropsychologii.

To co sobie wyobrażamy i w co tak naprawdę w
duchu wierzymy kreuje naszą rzeczywistość..., a
więc przyciągamy to o czym myślimy.

Każda nasza konkretna dominująca myśl, w którą
głęboko w duchu wierzymy jest czymś realnym –
jest siłą, która przyciąga to o czym myślimy... jeśli
jesteśmy cierpliwi i aktywni – na tym polega sekret
myślenia i umiejętne, celowe nim kierowanie i
zarządzanie.

Myśl intensywnie utrzymywana i utrwalana w
naszym umyśle, o którą dbamy i ją pielęgnujemy,
przyciąga daną sytuację, zdarzenia, okoliczności,
ludzi i rzeczy materialne w rzeczywistości, czyli w
świecie zewnętrznym – na zasadzie przyciągania

podobieństw – to co wewnątrz to na zewnątrz... niezależnie od tego czy jest to dobra myśl, czy zła, niezależnie od tego, czy jest to dobre dla nas, czy nie... i niezależnie od tego, czy chcemy tego, czy nie... Warto tutaj zaznaczyć, że myśl dobra jest setki razy silniejsza od myśli negatywnej!

Sekretem tutaj nazywa się prawo przyciągania – to o czym intensywnie myślimy i mówimy, na czym koncentrujemy swoje myśli, uczucia i emocje, skupiamy uwagę, co jest naszą dominującą myślą utrwalaną w naszym umyśle, w którą wierzymy, staje się, urzeczywistnia się, realizuje w naszym życiu, świadomie lub nieświadomie w różnych sytuacjach, okolicznościach i przez różne zdarzenia, a więc myślimy i mówmy pozytywnie, o tym co chcemy, a nie o tym czego nie chcemy...

Jeżeli biadolisz na rzeczy, których nie kochasz, zamykasz się w więzieniu, ucisku i utrapienia – sam się ograniczasz! Nie daj negatywnej emocji – nie dawaj jej pożywki.

Z niezachwianą wiarą i ufnością zastąp ją myślą i głęboką, szczerą emocją pozytywną! Nie emanuj i nie eskaluj tej negatywnej energii!

Nie nakręcaj się negatywnie, nie wspominaj i nie przywołuj sobie w głowie jakiś złych myśli i emocji z przeszłości, bo liczy się jedno – to co jest tu i teraz i budowanie dzisiaj Twojej dobrej przyszłości!

Na wadze dobra i zła – myśli, emocji, reakcji, uczynkowości pozytywnej i negatywnej, powinno przeważać przechylanie się szali wagi na stronę pozytywną! I tą stronę powinieneś pielęgnować, wtedy będziesz miał lepszą przyszłość i perspektywę w życiu!

Ale oczywiście prawda jest taka, że w życiu i w różnych jego sytuacjach, nie unikniesz negatywnych zdarzeń, okoliczności, myśli, emocji i reakcji – tak po prostu funkcjonuje życie, nie da się w 100% uniknąć rzeczy irytujących i negatywnych....

Ale pamiętaj, kluczowe jest jak szybko przejdiesz z chwilą zauważenia tych negatywnych myśli i emocji, do ich opanowania i przejścia na stronę pozytywną!

Im krócej to trwa, tym lepiej, bo wtedy szala wagi przechyliła się na pozytywną, dobrą stronę i czujesz się wtedy lepiej, jest mniej stresu i jesteś wtedy zdrowszy, również Twoje relacje!

Natomiast im bardziej negatywnie się nakręcasz, eskaluje się wtedy negatywna energia – emanujesz złością, gniewem czy agresją i złą energią, tym szala przechyliła się w odwrotną złą stronę!

A to rujnuje Twoje zdrowie i relacje z samym sobą i otoczeniem!

Pamiętaj, nie ważne co było złe w Twojej przeszłości, radykalnie – raz na zawsze, przebaczone sobie i innym i zapomnij o niej, bo to już nie ma znaczenia!

Jeśli nie przebaczysz, to ranisz sam siebie i to sprawuje wtedy kontrolę nad Twoim życiem.

Rozpamiętywanie tego i przeżywanie na nowo nie było by dobre dla Twojego zdrowia i przyszłości, bo mogło by się odbić piętnem na Twoim zdrowiu psychicznym i fizycznym oraz relacjach!

Ale ważne jest, to co jest dzisiaj tu i teraz, bo to ma znaczenie dla Ciebie i Twojej przyszłości!

A więc zachęcam Cię, rozpocznij od dzisiaj, nowe, lepsze życie! To co było złe w Twoim życiu, poza wyciągniętymi wnioskami z lekcji życiowych, nie warte jest już wracania do tego i wspomniania, karmienia się tym, bo to już niczemu dobremu nie służy!

Tak więc, nie siedź już głową w negatywnej przeszłości, nie wracaj do niej i nie przeżywaj jej na nowo, żeby ci się już nic podobnego i gorszego nie przydarzyło.

Negatywnym myślą i emocją towarzyszą negatywne vibracje i zła energia, która wraca z powrotem do człowieka od człowieka lub w różnych dziwnych, czasami tragicznych sytuacjach.

W życiu nie ma przypadków... wszystko jest zależnością i działa na zasadzie przyczyny i skutku – według praw duchowych serca i umysłu!

Nasza podświadomość, nie rozróżnia tego co jest dobre, a co złe, tylko realizuje to w co wierzysz...!

Jeśli żyjesz w swojej przeszłości, a nie żyjesz tym co jest tu i teraz, jesteś wtedy kimś innym...!

Wykorzystaj okoliczności, które sprzyjają Twojemu działaniu i kreowaniu oraz odbierz od życia to co chcesz!

W ten sposób możemy kreatywnie kontrolować swoje przeznaczenie, aby było dobre i jak najlepsze, a nie odwrotnie...

Tak więc widać jak nasze nastawienie psychiczne, myśli, uczucia i emocje, postawy, przekonania, wierzenia, sposób zachowania, nawyki i styl życia wpływają bezpośrednio na nasze życie, egzystencję i funkcjonowanie, czyli zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne.

Również na zdrowie fizyczne i dolegliwości somatyczne, ponieważ układ nerwowy połączony jest z limfocytami – komórkami układu odpornościowego (medycyna psychosomatyczna). Wspomnienia, myśli i uczucia negatywne, złe, są toksyczne i powodują stres oksydacyjny komórki, czyli negatywne zmiany w procesie biochemicznym komórki (wydzielanie się toksycznych substancji, kortyzolu) – tym samym osłabiają one nasz układ odpornościowy, serce i układ krążenia, układ

pokarmowy – żołądek i jelita oraz przede wszystkim, najpierw mózg i układ nerwowy.

Natomiast wspomnienia, myśli i uczucia pozytywne (wybranie pozytywnych reakcji i puszczanie, uwolnienie od negatywnych, nie branie ich do siebie i nie roztrząsanie) wzmacniają nasz układ odpornościowy, serce i układ krążenia, układ pokarmowy oraz umysł i układ nerwowy.

Negatywne myśli w praktyce wręcz ogłupiają i obniżają poziom intelektu, również inteligencji emocjonalnej oraz klarowności i jasności myślenia, psują relacje – powodują wrogość, gniew, złość, pogardę, urazę i niechęć do innych lub agresywny odwet.

Tak więc, badajmy i ważmy nasze myśli, uczucia i emocje – kontrolujmy to co sami myślimy i to co wpływa na nasze myśli – to jakim "pokarmem duchowym i intelektualnym się odżywiamy" – wybierajmy go świadomie i celowo, a w efekcie będziemy mogli kierować i zarządzać naszym życiem, wyborami, relacjami świadomie i będziemy mieć dobre postawy, nastawienie, przekonania, wybory i samopoczucie, czyli zdrowie psychiczne.

Postawy zawsze miały większe znaczenie niż fakty. A więc, nie sam fakt decyduje o naszym powodzeniu lub niepowodzeniu, ale nasze ustosunkowanie się do

niego i nasza reakcja na niego, która determinuje faktycznie nasz dobry lub zły los, który definitywnie wpływa na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne.

Dzięki temu możemy kontrolować nasze życie, a nie pozwalać, by coś lub ktoś kontrolował je za nas i miał na nie negatywny wpływ!

A więc powinien następować w ten sposób proces przejęcia autonomicznej i suwerennej odpowiedzialności za własne życie, zdrowie, pracę, relacje z innymi w rodzinie, szkole, pracy i życiu społecznym, samodzielność, wolność, niezależność – odnowa życiowa, a nie bycie ofiarą losu..., która zrzuca z siebie odpowiedzialność na innych za spowodowane przez siebie negatywne sytuacje i okoliczności życiowe, używa wymówek – alibi wykrętu, usprawiedliwia się przed samym sobą i innymi – obwinia wszystkich i wszystko inne, tylko nie siebie za swoje niepowodzenia... lub wyrządzone sobie lub komuś krzywdy...

Ważnym czynnikiem wpływającym na nasze zdrowie psychiczne i poczucie szczęścia i spełnienia w życiu jest także rozwijanie własnych zainteresowań, praca, zabawa, nauka przez zabawę, edukacja, kultura i kultywowanie zdrowej filozofii życiowej zgodnej z naszym wnętrzem oraz umiejętność dopasowania się i zharmonizowania swojego świata wewnętrznego ze światem zewnętrznym.

Często także zdolność i umiejętność adaptacji – dopasowania się do otaczającej nas rzeczywistości, zmieniającej się sytuacji społecznej i ekonomicznej czy kulturowej, okoliczności i środowiska w jakim nam przyszło żyć.

Jeśli nasze życie wewnętrzne – nasz świat wewnętrzny idealny – "lepsy świat" – nasze marzenia i pragnienia realizują się w rzeczywistości, wtedy jesteśmy szczęśliwymi i zdrowo czującymi się ludźmi.

Nasze życie składa się z wielu drobiazgów i niepowtarzalnych chwil i tak naprawdę, aby być dobrze i zdrowo czującymi się ludźmi i mieć dobre zdrowie psychiczne musimy dbać o te drobiazgi, niepowtarzalne chwile, momenty, sytuacje, okoliczności, zdarzenia i ludzi.

Umiejętne przeżywanie – optymalne i efektywne wykorzystywanie dla naszego i innych dobra każdej danej nam chwili życia, adekwatnie do możliwości i sytuacji i podejmowanie właściwych wyborów i decyzji, ustalanie właściwych celów oraz priorytetów w życiu i hierarchii wartości oraz kierowanie się właściwymi ideami jest tu bardzo ważne i ma wpływ na nasze zdrowie psychiczne.

Czynniki negatywne wywołujące tu anomalie lub choroby różnego rodzaju to: brak wiary, grzech,

nieczyste sumienie, poczucie winy, strach, lęki, nie uwolnienie się od złych wspomnień i brak uwalniającego od zniewolenia duchowego przebaczenia sobie i innym, zawziętość, zgorzknienie, egoizm, rozgoryczenie, rezygnacja, antypatyczne czy wrogie nastawienie do innych, chowanie urazy i zranień, niechęci, przeklinanie siebie i innych, obrażanie i poniżanie, czy upokarzanie innych, złorzeczenie, klątwy różnego rodzaju i rzucanie na kogoś uroków, arogancja, odrzucenie innych, brak miłości i nienawiść do siebie i innych, zła wola, zazdrość, zawiść, chciwość, pycha, frustracja, gniew (złość, wściekłość), wstręt, urazy psychiczne, gorycz, pogarda, rozpacz, mściwość, przygnębienie, zamartwianie się, załamywanie się, obrażanie się, żal, żądza odwetu – zemsty, kłótniowość, agresja, przemoc słowna i fizyczna, grzech aborcji, niezdrowy wstyd, niepokój, chaos i zamęt wewnętrzny, niezdrowy smutek, niepotrzebne, nieuzasadnione troski, zmartwienia i obawy, stres i inne negatywne uczucia i emocje, złe zwyczaje, nawyki myślowe i duchowe (przede wszystkim brak zdrowej relacji z Bogiem, samym sobą i innymi) różne złe, nieczyste żądze np. seksualne, materialne (żądza pieniądza), władzy, kontroli, manipulacji, dominacji lub popularności, negatywne, niezdrowe, destrukcyjne, samoograniczające, fałszywe, błędne przekonania, wierzenia, postawy, urojenia, filozofie i ideologie okultystyczne i new age, wróżby, pójskie do wróżki i wróżenie, czary, złe energie, kłamstwo oraz destrukcyjne myśli i manipulacje psychologiczne i

socjotechniczne samym sobą i innymi..., wszelkie negatywne reakcje naszego zachowania na innych, na sytuacje, okoliczności i zdarzenia, które powodują brak pokoju i wytrącanie nas z równowagi, także złe odżywianie, które ma również wpływ na nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne oraz nasze zachowanie.

Generalnie zasada jest taka: myśli, uczucia i emocje pozytywne nas wzmacniają i budują, a negatywne działają destrukcyjnie i rujnują człowieka... , a więc np. narzekać nie warto..., nie warto być malkontentem, fatalistą i pesymistą widzącym wszystko negatywnie, defetystycznie w czarnych barwach... przewidując złe wydarzenia, co może prowadzić do efektu samospełniającego się proroctwa czy przepowiedni, jeśli w to coś wierzymy.

Nasze dominujące i usilnie utrzymywane w umyśle idee i myśli, w które tak naprawdę w duchu wierzymy, są realną siłą, która tworzy naszą rzeczywistość pozytywną lub negatywną, czyli nasz dobry lub zły los, na który właśnie w ten sposób mamy ogromny wpływ poprzez nasze świadome bądź nieświadome wybory myślowe!

To nie ślepy los czy przypadek kierują i tworzą życie człowieka, czy jego przeznaczenie, ale wybór określonych myśli, przywoływanie ich, koncentrowanie się na nich, utrwalanie i praktykowanie ich na co dzień, które tworzy

określone nawyki, które zgodnie z prawem sprawiedliwości i porządku świata tworzą zdarzenia, okoliczności i różne harmonijne lub chaotyczne sytuacje – czyli są skutkiem naszych decyzji, wyborów i nawyków myślowych, a więc, naszego przeznaczenia, które sami kreujemy i którego sami jesteśmy autorem w ten oto sposób!

Zanieczyszczona myśli rujnują układ nerwowy i nasze życie!

Osoby, które obawiają się choroby mogą na nią zapaść, bo niepokój, strach, obawa, lęk, stres, osłabia ciało, system odpornościowy i otwiera je na wejście choroby.

Silne, czyste, szczęśliwe myśli nadają ciału wigoru i wdzięku.

Ciało jest delikatnym, dającym się kształtować narzędziem, łatwo reagującym na myśli i dobre lub złe nawyki myślowe, których wpływowi ulega.

Będziemy mieć nieczystą lub zatrutą krew dopóty, dopóki będziemy wysyłać nieczyste myśli.

Z czystego serca bierze się czyste życie i czyste ciało.

Ze zbezczeszczonego umysłu tworzy się zanieczyszczona życie i zepsute ciało.

Myśl stanowi źródło działania, życia i ich przejawów.

Oczyśćmy źródło, a czysta stanie się cała reszta.

Zmiana diety nie pomoże temu, kto nie zmienia sposobu myślenia.

Gdy ktoś oczyszcza własne myśli, nie łaknie nawet nieczystego pokarmu.

Czyste, piękne, pełne miłości i czułości oraz wdzięczności myśli mają moc uzdrawiania człowieka i jego społecznego otoczenia oraz zdrowotnie wpływają na spożywaną wodę i pokarmy!

Czyste myśli stwarzają czyste i zdrowe nawyki, realizujące się w naszym codziennym życiu, poprzez nasz sposób postrzegania siebie, innych, świata, rzeczy i zjawisk tzw. filtr percepcyjny, czyli otrzymujemy to czego szukamy.

Nasze reakcje na fakty przydarzające się w otaczającej nas rzeczywistości w różnych sytuacjach i okolicznościach – tworzą tym samym nasze przeznaczenie!

Należy myśleć możliwościowo na zasadzie – da się! Jest na to sposób! Można to osiągnąć! - jak się chce i nasz cel jest dobry (szukać metod i sposobów realizacji naszych celów, idei, pomysłów, inspiracji), a nie ograniczająco..., że nie można i nie da się... (szukać przez to powodów, czyli pretekstów,

wymówek – alibi wykrętu wobec siebie, innych czy jakiejś ważnej sprawy).

W powrocie do zdrowia, nieocenione znaczenie ma również nasza wiara, nadzieja i wyobraźnia, która pozwala nam widzieć siebie jako zdrowego człowieka, pozwalając nam w ten sposób szybciej i łatwiej powrócić do zdrowia poprzez uruchomienie w naszym organizmie naturalnych, podświadomych procesów samoleczących naszą psychikę, umysł, komórki i ciało!

Czy wiesz, że większość komórek w Twoim ciele ma mniej niż 2 lata?

Komórki w Twoich jelitach odnawiają się co 3 dni. Te w siatkówce oka – co 10 dni. Twoja wątroba, nerki, śledziona i płuca całkowicie odnawiają się co 300–500 dni. Nawet Twój szkielet odnawia się całkowicie co 10 lat.

Starzenie się nie oznacza „zużywania” się Twojego ciała. Jeśli się starzejesz, to tylko dlatego, że istnieją jakieś niedobory lub została zachwiana naturalna równowaga, co hamuje właściwą regenerację Twoich organów.

Dobra wiadomość jest taka, że wszystkie te niedobory i brak równowagi można korygować!

Najlepszym sposobem na osiągnięcie optymalnego zdrowia – wiarygodnym, trwałym i rozsądnym – jest

zachowanie naturalnej równowagi duchowo-psycho-społeczno-fizycznej i biochemicznej na poziomie komórkowym oraz finansowej.

W komplementarnym i holistycznym podejściu do zdrowia traktujemy człowieka jako spójny system, złożony z wielu sfer np. rodzina, praca, finanse, zdrowie fizyczne, zdrowie duchowe – relacja z Bogiem i samym sobą oraz zdrowie i relacje społeczne.

Cokolwiek dzieje się w jednej części systemu, daje o sobie znać i oddziałuje w innej części.

Nasz sposób myślenia, przekonania, wierzenia, postawy, uczucia i emocje wpływają fizycznie na nasze ciało i biochemicznie na nasze komórki, którego skutkiem jest nasze zdrowie lub choroba i dobre lub złe samopoczucie!

Stres, myśli i emocje mają wpływ na działanie biochemiczne naszego mózgu i całego organizmu i odwrotnie – to naturalna współzależność.

Umysł, dusza i ciało są ze sobą wzajemnie, ściśle powiązane i sprzężone i oddziałują na siebie nawzajem.

Na przykład depresję powoduje załamanie czy zachwianie pozytywnego obrazu samego siebie i poczucia własnej wartości.

Tak więc w dużej mierze to my sami jesteśmy odpowiedzialni za własne zdrowie przez to jaką mamy wiedzę – świadomość na temat własnego zdrowia, jakich wyborów codziennie dokonujemy, jakie mamy nawyki i zachowania, nie tylko żywieniowe i społeczne, ale ogólnie jaki styl życia prowadzimy, czyli jak postępujemy na co dzień...

Reasumując zdrowie duchowe i psychiczne to dojrzałość duchowa i psychiczna, polegająca na przejęciu odpowiedzialności i dbałości o własne wewnętrzne życie, zdolności i umiejętności pełnienia różnych ról i funkcji rodzinnych, zawodowych i społecznych.

- Terapia Rzeczywistości:

Prawdziwe duchowe uzdrowienie człowieka odbywa się na zasadzie chrześcijańskiej terapii rzeczywistości.

Dotyka ona prawdziwych przyczyn problemów tkwiących najgłębiej – w duszy i sercu człowieka, a nie tylko w jego umyśle i świecie zewnętrznym.

Terapia rzeczywistości zakłada zgodnie z naturą ludzką, istnienie duszy człowieka, a nie tylko umysłu.

Mówi o tym, że przyczyny naszych problemów są zakorzenione i tkwią najgłębiej w duszy i sercu człowieka, a nie tylko w jego umyśle i negatywnym wpływie innych ludzi, sytuacji i zdarzeń środowiskowych – społecznego świata zewnętrznego.

Dlatego jest nazywana terapią rzeczywistości, ponieważ dotyczy prawdziwych – realnych, rzeczywistych przyczyn problemów człowieka, tkwiących w jego wewnętrznej duchowej rzeczywistości – zakładając jej istnienie.

Terapia rzeczywistości dzięki duchowemu oświeceniu człowieka potrafi się skutecznie przeciwstawiać negatywnemu naporowi świata zewnętrznego.

Pozwala, iż nie będzie on na nas miał złego wpływu i dotykał naszej duszy, serca i umysłu, ale z całą mocą przeciwstawiał się asertywnie jemu, jeśli byłby niezgodny z naszym duchowym wnętrzem i wyznawanymi przez nas chrześcijańskimi wartościami, poglądami, przekonaniami, wierzeniami, normami, postawami, sumieniem i moralnością.

Terapia rzeczywistości proponowana jest przez chrześcijańskich oświeconych duchownych, psychologów, psychoterapeutów i lekarzy.

Natomiast nie odbywa się na zasadzie konwencjonalnej psychoterapii, nie uwzględniającej tego najważniejszego duchowego aspektu człowieka, a więc istnienia duszy człowieka!

Terapia konwencjonalna pomija jako przyczyny problemów – potrzeby duszy człowieka!

Tylko traktuje problemy umysłowe i oddziaływanie świata zewnętrznego jako przyczynę wszystkiego.

Traktuje niepożądane objawy umysłowe i zewnętrzne reakcje, zachowania pod wpływem negatywnych myśli i emocji, konfliktów wewnętrznych i między osobowych oraz zewnętrznych okoliczności jako przyczyny problemów czy choroby człowieka...

Zaspokaja w ten sposób tylko potrzeby umysłowe – cielesne, nie doceniając i nie uwzględniając

prawdziwych duchowych przyczyn problemów i potrzeb duchowych człowieka, tkwiących najgłębiej w jego duchowym sercu... (w relacji z Bogiem, a następnie dopiero z samym sobą oraz innymi), przy opisywaniu i wyjaśnianiu przyczyn zachowania, ocenianiu czy stawianiu diagnozy choroby człowieka.

Klasyczna psychoterapia uwzględniająca tylko umysł człowieka i świat zewnętrzny jako przyczynę wszystkiego powoduje, że jest się tak naprawdę niewolnikiem swojego umysłu i otaczającej rzeczywistości!

Takie podejście szuka rozwiązania problemów, kryzysów i sytuacji trudnych tylko w umyśle i w zewnętrznym świecie.

Może to objawiać się w oddzieleniu się od prawdziwego-realnego duchowego światopoglądu chrześcijańskiego i jego ponadczasowych oraz ponadkulturowych praw duchowych i wartości.

Ludzi oddzieleni od Boga uczą się i stosują techniki new age, np. akupunkturę, trening autogenny, homeopatię, hipnozę, mesmeryzm, radiestezję, spirytyzm, medytację transcendentálną, bioenergoterapię, psychologię pozytywnego myślenia, filozofię sukcesu, otaczają się pewnymi ludźmi, przedmiotami, dobrami materialnymi.

Celem ich jest bez pomocy Boga chrześcijańskiego, tylko bałwochwalstwa new age zmienić swoją

sytuację zdrowotną, materialną, zaspokoić swoje ego, poczucie wartości, ważności, rządę władzy czy popularności.

W ten sposób ludzie zwiedzeni przez nauki new age próbują zmieniać już nie tylko swój umysł i swoją sytuację, ale zaczynają manipulować zachowaniami innych ludzi w swoim środowisku społecznym.

Próbują swoje środowisko zmieniać, korygować, naginać do siebie, kompensować i na nie wpływać sytuacyjnie, aranżując nawet pewne sytuacje czy zdarzeniach, tak, aby je dopasować do swojego stanu umysłu i zaspokojeniu swoich potrzeb i realizacji celów.

Natomiast w normalny zdrowy sposób powinni zamiast tego wykonać duchowy i intelektualny wysiłek i trud pracy nad sobą – swoją duszą!

Zmienić swój stosunek do Boga, siebie, innych ludzi, rzeczy, faktów i rzeczywistości, która nas otacza i szukać nauki Słowa Bożego – głosu Ducha Świętego, odkrywając obietnice i wolę Bożą względem swojego życia i być jej pokornie posłuszni, a nie pyszni...!

W efekcie wewnątrznie zdrowo nastroić się do siebie i innych. Zmienić sposób myślenia, postawę, nastawienie i uczucia.

Reagować racjonalnie na siebie, innych, na zewnętrzny świat, sytuacje, okoliczności i zdarzenia

– na fakty, które na nas mogą próbować negatywnie oddziaływać.

Natomiast w przeciwnym razie, człowiek staje się sam dla siebie, a nawet innych na własne życzenie... świadomie lub nie... umysłowym niewolnikiem szukającym rozwiązania swoich spraw w zewnętrznym świecie i u innych ludzi.

Staje się często marionetką, którą manipulują nieczyste duchy i nieuczciwi ludzie.

Koniec końców jego stan staje się coraz gorszy, bo poprzez swój błędny, zły, zgorzkniały i upadły styl życia, poszukuje doznań i spełnienia w sprawach cielesnych – różnych niezdrowych, nieczystych pragnieniach i żądach tego świata np. materialnych seksualnych itd.

Powodują one tylko wewnętrzny duchowy śmietnik: nieczyste sumienie, frustrację, gniew (złość, wściekłość), agresję, lęk, strach, niepokój, poczucie winy i cierpienie z tego powodu.

Zamiast tego powinien szukać Boga wewnątrz siebie – w głębi serca – duchowym wnętrzu, duszy i sumieniu, uwalniając się od tych złych myśli, uczuć, emocji i przez to byciu człowiekiem wolnym duchowo i dzięki temu, także umysłowo, czyli psychicznie.

Uzdrowienie może nie przyjść od razu – nie zawsze następuje natychmiast, w jednej chwili.

Czasem jest to stopniowy proces, szczególnie w poważnych stanach, gdy na swoją chorobę pracowaliśmy latami.

Dlatego należy być wytrwałym i cierpliwie oczekiwać na pełne uzdrowienie, sukcesywnie pracując nad sobą, swoją duchowością i mentalnością oraz nawykami (częsta spowiedź święta, pokuta, szczerza modlitwa, post, czytanie słowa Bożego, które "odżywia" nasze serce i umysł zdrowym pokarmem duchowym i ożywia duchowo, odnawia, przemienia, uzdrawia nasze relacje z Bogiem, z samym sobą i innymi ludźmi, wychowuje, doradza i uczy jak żyć, żeby być zdrowo myślącym i czującym się człowiekiem, wskazane jest przy tym także utrzymywać zdrową społeczność z chrześcijanami) i reakcjami na siebie samego, innych, sytuacje oraz zdarzenia i okoliczności zewnętrzne.

W chrześcijańskim pojęciu terapia rzeczywistości to nic innego jak spowiedź święta, pokuta (odwrócenie się od grzechu) i relacja z Bogiem poprzez modlitwę, wspomaganą przez post.

Ponadto kontakt z żywym słowem Bożym (częste Jego czytanie, rozważanie i wprowadzanie w życiową praktykę) i społecznością chrześcijańską.

W ten sposób poprzez spowiedź świętą i pokutę, czyli nawrócenie i pojednanie z Bogiem, Bóg przebacza bezwarunkowo wszystko, oczyszcza i uwalnia sumienie człowieka z grzechów – poczucia

winy, lęku, strachu, niepokoju i innych wszelkich negatywnych uczuć, które nieoczyszczone przez Niego powodują niezdrowy stan ducha, przykre napięcie emocjonalne, dyskomfort psychiczny, zły nastrój i samopoczucie, cierpienie – dolegliwości psychiczne i somatyczne.

Przyczyny wielu dolegliwości i chorób tkwią właśnie najgłębiej przede wszystkim w sercu - duszy i umyśle człowieka, które pozostawione tak same sobie, a nie uporządkowane myśli, uczucia i emocje we współpracy z Bogiem, powodują eskalację problemów i chorobę.

Wpływa to jako bezpośrednia przyczyna na zdrowie duchowe, zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne człowieka.

Jeśli już skorzystałeś z łaski wiary i przebaczenia grzechów – spowiedzi świętej, potrzebna jest Ci teraz gorąca, szczerą, głęboką emocjonalnie modlitwa z prawidłowo skonstruowaną intencją o pełne uzdrowienie (przydaje się tu wsparcie rodziny, społeczności chrześcijańskiej, przyjaciół – życzliwych i sprzyjających Ci osób) i pokuta – zrób sobie jakieś radykalne, osobiste wyrzeczenie odwrócenia się od swoich grzechów i przestrzegaj jego w celu pełnego uzdrowienia. To Ci pomoże i jest Ci teraz bardzo potrzebne.

Posłuchaj mnie teraz uważnie – jeśli masz skłonności do jakiejś swojej szczególnej złej słabości, z którą

nie możesz sobie poradzić – grzechu, który nagminnie powtarzasz, musisz się koniecznie go wyrzec i pozbyć raz na zawsze i nie wracać do niego, jeśli chcesz być w pełni uzdrowiony duchowo, psychicznie czy somatycznie – na tym polega pokuta, jej sens i jej cel.

Potrzebujesz następnie pracować nad swoją duchowością, (relacja z Bogiem przez modlitwę i słowo Boże oraz społeczność chrześcijańska) powierzając się Panu, modlić się i prosić Boga o ochronę Świętej Krwi Jezusa i moc Ducha Świętego, Jego dary i owoce, siłę woli i siłę wytrwania przed Bogiem w czystości, świętości i nieskalaniu, żeby pokonać swoją grzeszność i nie popełniać więcej notorycznie tych samych grzechów!

Potrzebujesz teraz tego, aby ta poprawa była możliwa, realna, trwała, prawdziwa, skuteczna, abyś się bardziej nie rozchorował i nie stracił możliwości pełnego uzdrowienia!

Jeśli jesteś w stanie krytycznym np. jeśli masz problem ze zniewalającymi, złymi myślami..., coś kontroluje Twój umysł i zachowanie, masz przymus robienia rzeczy których nie chcesz, nachodzą Cię jakieś niezdrowe, nieczyste, złe, negatywne, destrukcyjne, natrętne myśli, uczucia i emocje, wzywaj imienia Pana Jezusa, Jego Świętej Krwi i powiedz sobie z wiarą: oddaję swoje serce, duszę i umysł, myśli i uczucia Jezusowi Chrystusowi, pod

Jego panowanie – Jego Świętej Krwi i w Nim jestem wolny/a i uzdrowiony przez Jego rany i Świętą Krew przelaną za mnie na krzyżu za moje uzdrowienie, uwolnienie i zbawienie!

Zawsze w sytuacji krytycznej proś Pana Jezusa o ochronę mocą Jego Świętej Krwi i umocnienie mocą Jego Świętego Ducha!

Proś o siłę woli wytrwania w czystości, świętości i nieskalaniu przed obliczem Pana, a także innymi ludźmi, abyś przy okazji niejako był dla nich dobrym świadectwem wiary i uczniostwa dziecka Bożego – prawdziwego chrześcijanina! Bogu się to podoba!

Rób tak, aby wygrać każdą taką walkę duchową i doznać Bożego uwolnienia-uzdrowienia z każdego zniewolenia czy opresji demonicznej, w skrajnych przypadkach opętania.

Pamiętaj o tym wszystkim, bo to jest teraz dla Ciebie najważniejsze, poza kontrolą dobrego lekarza, osoby duchownej czy psychologa chrześcijańskiego, jeśli chcesz być w pełni uzdrowiony.

Każde leczenie czy terapia to jest proces, na który potrzeba czasu, szczególnie, gdy na swoją chorobę pracowałeś latami...

Pokonanie starych nawyków, kształtowanie, wypracowanie nowych wzorców myślenia i postępowania wymaga czasu.

Uzbrój się więc teraz w cierpliwość i wytrwałość i do dzieła!

I Pamiętaj, że tylko radykalne i zdecydowane podejście może Ci pomóc naprawdę! Tu nie ma żartów, szczególnie przy chorobach nerwowych i psychicznych.

Masz do wyboru, albo zdecydowanie i radykalnie popracujesz nad sobą i zmienisz faktycznie swój charakter, nawyki, swoje serce i umysł i wyzdrowiejesz (poczujesz się wolny duchowo, mentalnie i emocjonalnie, odczujesz pokój Boży, miłość i radość w sercu i umyśle, które będą niezależne od sytuacji zewnętrznej Twojego życia) albo pozostaje Ci choroba np. nerwica, depresja, strach, lęki i cierpienie...

Wybierz mądrze, bo warto – to Twoje życie! Weź odpowiedzialność za siebie! Zawalcz o swoje życie, nie robiąc z siebie ofiary losu...!

Nawrócenie się do Boga, a więc skorzystanie z łaski wiary, przebaczenia grzechów i daru pojednania z Bogiem, miłości, pokoju serca i umysłu, wolności duchowej, radości, doświadczenie prawdziwej osobistej, bliskiej relacji i autentycznej więzi z Bogiem poprzez sakrament spowiedzi świętej, pokuty i pojednania, modlitwę, post i czytanie Słowa Bożego oraz społeczność chrześcijańską, czyli szczerą pobożność, a nie tylko zewnętrzną praktykę religijną przez tradycyjne obrzędy i rytuały, to

najważniejsza decyzja w życiu każdego dojrzałego duchowo człowieka!

Doświadczenie tego gwarantuje przełom życiowy i zdrowie duchowe, które ma bezpośredni wpływ na zdrowie psychiczne, społeczne i somatyczne człowieka.

Nie można bowiem mieć dobre zdrowie duchowe, psychiczne i społeczne, nie licząc się z Bogiem i nie uwzględniając tego duchowego – najważniejszego i największego aspektu życia, bytu i istnienia człowieka.

Każdy z Nas jest, bowiem przede wszystkim istotą duchową, w której jest tchnienie życia, czyli dusza dana nam przez naszego Stwórcę.

To wiara i życie duchowe, nadaje sens i wartość naszemu istnieniu. Wiemy wtedy, kim jesteśmy, skąd przychodzimy i dokąd zmierzamy.

Poprzez poznanie Boga poznajemy siebie, swoje wnętrze, cechy charakteru – niepowtarzalną osobowość, predyspozycje i talenty, dary oraz wiemy dokąd zmierzamy – poznajemy nasze naturalne powołanie, nie tylko doczesne, ale i wieczne – do zbawienia i życia wiecznego.

Zaczynamy w ten sposób rozumnie i mądrze żyć w zgodzie ze Stwórcą i jego najlepszą Bożą wolą względem nas.

Doznajemy Jego dobrego prowadzenia w naszym życiu, życiu w zgodzie ze sobą i własnym sumieniem – w prawdzie, czystości i miłości, wdzięczności, radości, pokoju, jedności i harmonii z Bogiem, samym sobą i innymi chrześcijanami.

Doświadczamy dzięki temu poczucia wewnętrznego pokoju serca i umysłu, wolności i bezpieczeństwa.

Zaczynamy także dzięki życiu duchowemu głębiej rozumieć różne wydarzenia i aspekty naszego życia, co nie jest również bez znaczenia i bez wpływu na nasze zdrowie psychiczne – "Poznasz przyczynę, a staniesz się szczęśliwszy."

Ponadto przestrzeganie chrześcijańskich norm i wartości moralnych, uczy dobrych, zdrowych zwyczajów – nawyków i mądrości potrzebnej, aby zachować dobre zdrowie psychiczne i społeczne.

W efekcie podjęcia nowego stylu życia odczuwamy prawdziwą radość, szczęście i pokój Boży serca i umysłu, który jest niezależny od wpływu czynników zewnętrznych – środowiskowych – oddziaływania i wpływu innych ludzi, sytuacji, zdarzeń i okoliczności.

To nasza wiara, nastawienie i zdrowie psychiczne powoduje, że potrafimy stawić czoła różnym wyzwaniom, problemom, trudom, utrapieniom, kryzysom czy cierpieniom życia... i radzić sobie z

nimi, ponieważ pokładamy całą nadzieję w naszym Stwórcy, który daje nam siłę duchową i ufamy Jemu, że On jest z nami cały czas, wzmacnia nas, wspiera, strzeże, czuwa nad nami, prowadzi nas i żadna krzywda i niepowołane cierpienie nie może się nam zdarzyć bez jego pozwolenia.

Natomiast niektóre trudne próby, każdy z nas w swoim życiu musi i potrzebuje przejść, aby został wzmocniony siłą wiary i Ducha – „wytopiony jak złoto w wysokiej temperaturze”, by poprzez zwrócenie się w utrapieniu, cierpieniu i kryzysie do Boga ujawniła się w człowieku odnawiająca moc Boża wiary i Ducha Świętego!

Bóg może poprzez te próby w człowieku zadziałać, dla jego dobra oczywiście, dla jego zdrowia i uwolnienia np. od złych nawyków myślowych, złych uczuć i emocji, zachowań, stylu życia, choroby...

Z Bogiem możesz przezwyciężyć wszelkie kryzysy i doznać prawdziwego przełomu ozdrowieńczego!

Kryzysy, utrapienia, problemy, próby, wyzwania i sytuacje trudne, które przeżywamy w naszym życiu są naturalną drogą mentalnego rozwoju, duchowego wzrostu i zwiększania świadomości samych siebie, własnej osobowości, cech charakteru, naszych możliwości i ograniczeń, przyczyn, uczuć, emocji i potrzeb oraz świadomości otoczenia i rzeczywistości.

Pomagają nam lepiej zrozumieć siebie, innych ludzi i otaczającą nas rzeczywistość.

Pozwalają odróżnić dobre od złego i świadomie dokonać wyboru, odwracać się od grzechu i rozwijać się duchowo!

Przejście przez kryzysy, utrapienia i sytuacje trudne jest swoistą praktyczną lekcją życia, nauki na własnym doświadczeniu, które nas umacnia i pozwala lepiej działać następnym razem, jeśli je dobrze zrozumimy, odczytamy jego przyczyny i wyciągniemy prawidłowe wnioski do dalszego życia i postępowania...

Bóg w ten sposób dopuszczając różne doświadczenia i próby w naszym życiu, koryguje nas, rozwija i doskonali, abyśmy wzrastali, byli bardziej dojrzaלי duchowo, wytrwali w wierze, pokorni i czysti, bez skazy, czyli byli bliżej Niego.

Przejście przez poważny kryzys "dolinę ciemności", często powoduje zmianę świadomości sensu życia i naszej egzystencji, lepsze zrozumienie siebie oraz innych i zmianę priorytetów i wartości życiowych – przewartościowania i związanych z tym celów życiowych, zmusza do myślenia, zatrzymania się – zastanowienia się nad sobą, własnym życiem, egzystencją, sposobem i stylem życia, postępowania, opamiętania się, zrobienia rachunku sumienia i nawrócenia się na właściwą drogę.

Innymi słowy następuje tutaj czasami istotna dla dalszego życia i zdrowia duchowego i psychicznego przemiana duchowa i światopoglądowa jednostki czy grupy społecznej np. rodziny.

Dlatego Bóg dopuszcza doświadczenia przejścia przez czas rozterki, udręki, samotności – tzw. "ciemnej doliny" czy "pustyni duchowej" w naszym życiu.

Dzieje się to po to, aby przez nią zwiększyć naszą świadomość Jego obecności w naszym życiu, abyśmy poczuli w Duchu Jego żywą bliskość i relację z Nim, zdrową życiodajną zależność od Niego, od Jego pomocy (bo sami, bez Niego, nie potrafimy sobie zdrowo poukładać wszystkich sfer naszego życia) oraz umocnić naszą tożsamość w Nim, jako chrześcijanina i dziecka Bożego!

Taka "pustynia duchowa" może się powtarzać wielokrotnie w naszym życiu – to jest rzecz normalna, abyśmy się czegoś nowego nauczyli i doświadczyli z korzyścią dla naszej duchowej świadomości, rozwoju, egzystencji i zdrowia duchowego oraz społecznego.

Celem tej wychowawczej "pustyni duchowej" jest abyśmy rozwinęli się bardziej duchowo oraz społecznie i przybliżyli do Pana oraz ludzi – lepiej poznali i zrozumieli siebie przez lepsze poznanie Boga, a nie zastygli w stagnacji i cofaniu się podczas

naszego życia, czyli duchowo-społecznego wzrostu i rozwoju chrześcijańskiego.

b) Czynniki zewnętrzne warunkujące zdrowie duchowe i psychiczne człowieka:

- Czynniki zewnętrzny: [odpowiednia dieta](#), nasze samopoczucie i nastrój w 70% zależy od odżywiania, czyli jakości i stanu naszej komórki.

Gdy się źle odżywiamy, nasza krew ulega zakwaszeniu i 70% naszego myślenia staje się negatywna (krew powinna mieć odczyn zasadowy).

Zaleca się w tym celu stosowanie [suplementów diety](#), [żywności funkcjonalnej](#), [napojów bioaktywnych](#) i brak nałogów;

- Czynniki środowiskowy (wpływ warunków zewnętrznych środowiska społecznego i naturalnego):

Najważniejszym elementem jest tutaj środowisko społeczne, w jakim się od dziecka wychowujemy – czyli rodzina i grupa rówieśnicza.

Czy jest to środowisko miłości i ogólnej bezwarunkowej i bezinteresownej akceptacji nas jako ludzi takich jakimi jesteśmy, z naszymi zaletami, ale też i wadami – nikt z nas przecież nie jest doskonały i idealny.

Zdrowe środowisko społeczne, w którym się wychowujemy buduje w nas poczucie wartości, właściwy obraz siebie i samoocenę, w taki sposób

jak na nas reaguje. To ma największy wpływ. W późniejszym życiu znaczenie ma natomiast środowisko szkolne i zawodowe, w jakim uczymy się i pracujemy – zarówno to społeczne, jak i naturalne warunki pracy.

Do społecznych – interpersonalnych czynników należą tu znajomości, koleżeństwa i przyjaźnie zawierane od dzieciństwa, aż po szkołę i pracę, a później wiek senioralny.

Natomiast do warunków środowiska zaliczamy np. hałas w miejscu pracy, słabe oświetlenie, zanieczyszczenie środowiska utrudniające oddychanie oraz detoksykację organizmu.

Świeże powietrze dostarcza tlenu, dzięki któremu wszystkie narządy wewnętrzne pracują lepiej. Także mózg.

Przebywaj na świeżym powietrzu! Bez pożywienia można żyć kilka tygodni, bez wody kilka dni, a bez oddychania tylko kilka minut. Świeże powietrze to tlen, a tlen to skarb nieba. Jest on potrzebny do przemian komórkowych, w wyniku których wytwarzana jest energia życia. Tlen poprawia nastrój i samopoczucie psychiczne i działa antydepresyjnie.

Jest tylko jeden dobry sposób dostarczania tlenu – oddychanie czystym powietrzem.

Zaplanuj regularny pobyt na świeżym powietrzu, niezależnie od pogody. Zadbaj, aby twoje miejsce pracy i sypialnia były dobrze wietrzone. Śpij „po japońsku” - przy otwartym oknie, które zapewni dotlenienie komórek, a więc dobry sen i lepszą regenerację naszego organizmu.

Nie pozwól, aby ktokolwiek palił papierosy w Twoim otoczeniu, także elektroniczne, bo są tak samo szkodliwe.

Ważnym czynnikiem wpływającym na naszą psychikę i umysł jest oddziaływanie masowych środków przekazu medialnego i świadome, bądź nieświadome poddawanie się ich wpływom oraz angażowanie się w różne grupy społeczne np. koleżeńskie, religijne, polityczne i stowarzyszenia (kulturalne, zawodowe, prozdrowotne) lub wolontariat.

Na zdrowie psychiczne składa się: zrozumienie własnych uczuć, przyjęte zasady myślenia i działania, poczucie własnej wartości, poczucie samospełnienia, samorealizacji, brak niepewności, odpowiednie reagowanie na stres, obawy, lęki, strach, frustrację, gniew, agresję, radzenie sobie ze stratami, dobre relacje ze społecznością, uczenie się na podstawie doświadczeń.

- Wpływ Pracy:

Kreatywne i konstruktywne podejście do pracy zawodowej, tak aby praca sprawiała nam przyjemność, a nie była tylko przymusem, tylko postawą bawienia się tym co robimy, postawą twórczego podejścia do wykonywanych zadań – jeśli tego nie ma to osiągamy zazwyczaj mierny rezultat.

Praca niezgodna ze swoim powołaniem może powodować depresję!

Naszemu zdrowiu psychicznemu, społecznemu, fizycznemu oraz finansowemu sprzyja wykonywanie pracy zgodnej z powołaniem i przeznaczeniem!

W pracy zawodowej powinniśmy czuć spełnienie!

W praktyce chodzi tu o działanie oparte na głębokim spokoju, na harmonii z otoczeniem, samorealizację, przyjemność i radość z pracy, która ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne człowieka.

Takie podejście do pracy daje nam poczucie szczęścia i pozytywną, wydawałoby się niespożytą i niewyczerpaną nigdy energię. To jest bardzo ważny czynnik warunkujący zdrowie psychiczne, znacząco wydłużający nasze życie i dający nam dobre zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne na długie lata.

Natomiast przyczyną stresu, obaw, lęku, strachu, niechęci, apatii i nawet depresji jest wykonywanie

pracy, która nie jest naszym powołaniem, nie daje radości, nie jest wyzwaniem, nie przynosi wtedy korzyści Tobie, ani innym.

Innymi słowy "działanie poprzez niedziałanie" wyraża taki stan rzeczy, kiedy nie kierujemy się jedynie emocjami, ale także intuicją duchową. Ten duchowy obszar nas wyraża głęboki spokój i przekracza indywidualny niepokój i napięcie.

Doświadczamy po prostu pełni w samym tym fakcie, że "jesteśmy". I wszystko co robimy (relacje z innymi ludźmi, aktywność zawodowa, kariera, hobby itd.) jest wyrazem panującej już w nas harmonii.

Dlatego – nawet jeśli jesteśmy znacznie bardziej aktywni zawodowo od innych – odczuwamy nasze działania jako spokój, harmonię.

Wysiłek, trud, wytrwałość – to pierwiastek ziemski, a spokój, przejrzystość, wewnętrzne światło – to pierwiastek niebiański.

Gdy budzi się w nas głęboki spokój – możemy połączyć go z tym co robimy, dzięki czemu zaczynamy znacznie bardziej panować nad przebiegiem i kształtem naszego życia.

Gdy dopuszczamy do naszego wewnętrznego świata jakąś doskonalszą, bardziej harmonijną jakość (np. dopuszczamy więcej światła, harmonii, spokoju, wewnętrznej mocy itp.) to także nasz zewnętrzny

świat zaczyna się zmieniać, ponieważ zmieniają się nasze schematy reagowania, postępowania z innymi ludźmi, stawiane sobie cele i sposoby ich realizacji.

Ważne jest także abyśmy w swoim życiu realizowali się poprzez dobrą sztukę i kulturę, która uprawia naszą duszę i jest jej „pokarmem”.

Wskazane jest tutaj czynne branie udziału w jakiejś pasjonującej nas i pasującej do nas formie ekspresji artystycznej, kulturalnej czy sportowej.

Każdy człowiek potrzebuje odnaleźć w sobie powołanie i siłę, siłę duchową wiary, która będzie go strzegła i swoją motywacją i mocą prowadziła przez życie ku dobrym celom, wartościom i ideałom... i dzięki, której będzie cieszył się dobrym zdrowiem duchowym i zdrowiem psychicznym, dobrymi relacjami z samym sobą i otoczeniem.

- Efekt Terapii Zajęciowej:

William James, słynny psycholog z Harvardu powiadał: "Wydaje się, że działanie następuje po uczuciu. Jednak w rzeczywistości działanie i uczucie idą w parze pod kontrolą woli. Regulując DZIAŁANIE, na które wola ma bardziej bezpośredni wpływ, możemy pośrednio regulować UCZUCIE, nad którym wola nie panuje".

Czyli jak wynika z tej porady – swoją wolą możesz podjąć DZIAŁANIE, które wpłynie na uczucie np. dobrego nastroju, szczęścia, radości, zadowolenia, spełnienia, samorealizacji.

W przypadku depresji lub strachu, jak wybierzesz dowolną aktywność czy to fizyczną, czy umysłową w zależności od Twoich możliwości i potrzeb i będziesz ją wykonywał, koncentrując się na niej, odejdą przez to działania Tobie czarne myśli i negatywne uczucia tzw. zły nastrój... na których przedtem był skoncentrowany Twój umysł, powodujące właśnie problem złego samopoczucia i nastroju, zastępując je pozytywnymi uczuciami, czy nastrojem – jak pisałem powyżej np. radości, zadowolenia z siebie, dobrze wykonanej pracy, czy realizacji celu lub zadania!:)

Czyż to nie przełomowa dla wielu osób idea!?

Na tym właśnie polega efekt terapii zajęciowej przez pracę lub arteterapii, czyli terapii przez sztukę dla

osób chorych psychicznie np. na depresję, fobię lub schizofrenię!

Bo jak wiadomo, praca lub działalność artystyczna czy sportowa dobrze dobrana do naszych predyspozycji, umiejętności i zainteresowań ma walory terapeutyczne dla naszej duszy i psychiki, przynosi same korzyści dla naszego umysłu i ciała!

- Muzykoterapia CCM

Co to jest CCM?

CCM, czyli Contemporary Christian Music, jest to bodaj najbardziej ekspansywny kierunek muzyki religijnej.

Świadczą o tym nie tylko milionowe nakłady płyt, lecz także tysiące radiostacji w Ameryce, Europie i Kanadzie, które każdego dnia lansują nowe przeboje muzyki ccm.

W Europie najpopularniejszym przykładem takich stacji, które można z powodzeniem słuchać przez Internet za pomocą np. bezpłatnego programu www.screamer-radio.com lub przez smartfona są:

- www.radiochrzescijanin.pl
- www.radiokatolik.pl
- www.gospelradio.de

Dla promocji muzyki CCM założono liczne magazyny i czasopisma (w Polsce np. Magazyn RUAH), a wiele pism wprowadziło stałe kolumny poświęcone temu rodzajowi muzyki.

Co ciekawe notowania list przebojów CCM, zamieszczane są także w prestiżowym "Billboard" oraz "Cashbox".

W Polsce natomiast jest popularna radiowa lista przebojów - muzycznedary.pl transmitowana przez wiele radiostacji.

Muzyka CCM jest więc komercyjną muzyką religijną ściśle związaną ze światowym show biznesem, angażując olbrzymi przemysł rozrywkowy zajmujący się wydawaniem płyt, organizacją koncertów i festiwali (również wiele możesz znaleźć w Polsce np. „Chwała Mu!”, „Jednego Serca – Jednego Ducha”), a także niezwykle rozległą akcją promocyjną tej sztuki.

Artyści CCM w przeciwieństwie do artystów pop, nie lansują siebie jako gwiazdy pop kultury, w których wizerunku i marce jest obecny kult jednostki.

Jak wiemy tzw. gwiazdy pop kultury, starają się czasami za wszelką cenę, nawet ukartowanego skandalu, dla pieniędzy i sławy zaistnieć w mediach, w atrakcyjny, światowy sposób, manifestując swoją osobistą markę i skupiać wokół swojej marki publiczność, czyli fanów, zakładając nawet swoje fan kluby, a nawet lansować swoją indywidualną ideologię, która często nie jest chrześcijańską...,

jak wskazuje historia muzyki rozrywkowej.

W nurcie CCM najważniejszy nie jest artysta, ale sam Bóg i przekaz od Niego, przejawiający się tutaj jako twórca nut i tekstów piosenek w natchnionych sercach i umysłach ludzi pod postacią Ducha Świętego, który namaszcza artystów łaską i swoimi darami do tworzenia chrześcijańskich nut i tekstów.

W tym przypadku artyści są tutaj „narzędziami” i sługami Boga, którymi Bóg się posługuje, aby przekazać swoje słowo do ludzkich serc i umysłów, a nie idolami pop kultury.

Wywyższa się tutaj Boga Ojca, Jezusa Chrystusa i Ducha Świętego z Jego wszystkimi atrybutami, darami i przekazem miłości, pokoju, jedności, radości, rozumu, mądrości i czystości.

Muzyka CCM spełnia również rolę przybliżania nas do Boga Ojca, Jezusa Chrystusa, Ducha Świętego, Jego słowa, podtrzymywania żywej relacji i społeczności z Bogiem – podobnie jak modlitwa.

Daje duchową, osobistą przestrzeń do kontaktu i przebywania z Bogiem przez inspirację i pod natchnieniem Jego Ducha Świętego – który również w ten sposób przez kulturę i sztukę chce do nas przemawiać.

W końcu jest ważnym czynnikiem rozwoju duchowego i osobistego!

Ożywia nas i odnawia oraz podnosi na Duchu!

Pogłębia i rozwija osobistą, intymną relację i więź z Bogiem poprzez obcowanie z Jego kulturą Ducha Św.

a) Muzykoterapia przez CCM

Muzyka CCM ma udowodnioną wartość terapeutyczną i misję ewangeliczną.

Muzyka CCM może zastąpić seans psychoterapii przynosząc ulgę i przywracając równowagę psychiczną.

Utwory CCM pomagają człowiekowi ukoić rozchwiany przez codzienne troski układ nerwowy, leczą psychikę wcale nie gorzej niż tabletki i to bez skutków ubocznych!

Naukowcy twierdzą, że dźwięki o określonej częstotliwości są w stanie niszczyć czynniki chorobotwórcze, rozluźniać mięśnie i leczyć depresję.

Muzyka CCM może wywoływać pozytywne odczucia, uspokajać, uszczęśliwiać, dawać radość i pokój ducha, a nawet pomóc w odkrywaniu nowych aspektów życia i świata, swojej własnej osobowości, a także sensu egzystencji, czyli działać o wiele więcej niż tylko leczyć!

Kiedy odkrywasz na nowo sens życia, nasza dusza i ciało nabierają rozpędu. Oznacza to, że wykraczasz poza „zwykłe” wyleczenie choroby, mimo że samo wyzdrowienie jest już czymś wspaniałym.

Idea leczniczej muzyki zrodziła się na długo przed powstaniem współczesnej cywilizacji.

W biblijnym Starym Testamencie czytamy o tym, że Dawid wyleczył izraelskiego króla Saula z depresji przy pomocy gry na instrumencie strunowym:

Młody pasterz Dawid zostaje wezwany do cierpiącego, przykutego do łóża króla Saula:
„Wezwano Dawida do króla Saula, aby złagodzić jego cierpienie, gdyż Duch Boży opuścił Saula, a zły duch napełniał go lękiem... Dawid, aby ulżyć cierpieniom króla, sięgnął po cytrę i zaczął grać. Saul poczuł ulgę, a zły duch oddalił się od niego.”

Lekarze ze starożytnego Egiptu radzili cierpiącym na bezsenność słuchać śpiewu chóru. Koryfeusze świata

antycznego tacy jak Pitagoras, Arystoteles i Platon twierdzili, że muzyka określa porządek i równowagę w całym wszechświecie, a przede wszystkim przywraca harmonię ciału fizycznemu.

Słynny arabski filozof Awicenna 1000 lat temu przy pomocy muzyki leczył choroby nerwowe i psychiczne.

Kastrat Farinelli wyleczył swoim śpiewem z depresji nerwowej króla Filipa V Hiszpańskiego. Żadne lekarstwo nie pomagało złagodzić obezwładniającej melancholii, która nie pozwalała królowi wypełniać jego obowiązków. Kiedy Farinelli wystąpił dla niego po raz pierwszy, król zaczął odzyskiwać chęć życia i zażyczył sobie, żeby śpiewał dla niego każdego dnia. W ten sposób Filip V Hiszpański stopniowo odzyskiwał zdrowie.

Egipcjanie dbali o harmonię ciała za pomocą muzyki. Wiedzieli, że piękno sztuki przyczynia się do przywrócenia choremu jego własnego piękna, będącego dowodem odnalezionej harmonii. Chorobę postrzegano jako brak równowagi, który można wyleczyć za pomocą muzyki.

Grecy uczyli się muzyki na równi z medycyną. Grecki filozof i matematyk Pitagoras stworzył na bazie dźwięków kompleksową metodę, którą nazwał

„oczyszczaniem”, służącą do leczenia chorych. W tym celu wynalazł leki, których zadaniem było zapobiegać chorobom duszy i ciała oraz je leczyć.

Pitagoras komponował muzykę mającą przywrócić równowagę duszy. Filozof łaciński Jamblich pisze w „Żywocie Pitagorasa”: Z wykorzystaniem samych dźwięków, bez użycia słów Pitagoras leczył porywy duszy i niektóre choroby.

Chińczycy i Hindusi również znajdują potwierdzenie leczniczych właściwości muzyki.

Wielcy rosyjscy uczeni: Seczenow, Botkin i Pawłow donosili o niezwykłej zdolności wywoływania przez melodyjne dźwięki przyjemnych emocji, zwiększania aktywności kory mózgu, poprawy przemiany materii, stymulowania czynności oddechowej i krążenia krwi.

W swych dziełach pisali, że w stanie stresu w mózgu pojawiają się zaburzone rytmy naruszające właściwy tok myśli i uczuć.

Każdy człowiek jest w stanie przypomnieć sobie chwilę, w której ulubiona melodia poprawiała mu nastrój, kiedy zaczynało boleć serce, a pod wpływem muzyki uspokajało się i podwyższone ciśnienie wracało do normy.

Wybieranie właściwej muzyki i słuchanie jej w odpowiednich warunkach pozwala leczyć wiele problemów zdrowotnych, wieść spokojniejsze życie, mieć więcej energii i bardziej pozytywne nastawienie wobec ludzi wokół, podejmować właściwe decyzje, a nawet wspomagać inteligencję!

Muzykoterapia wywiera pozytywny wpływ na psychikę, zmniejsza depresję, lęk, poprawia samoocenę.

Muzykoterapia pomaga osobom cierpiącym na bezsenność.

Muzykoterapia stosowana jest w leczeniu nerwic (zapobiega atakom paniki), zaburzeń psychosomatycznych i schorzeń psychicznych.

Dodatkowo, leczenie muzyką może uzupełniać fizjoterapię, kinezyterapię i rekreację.

Muzykoterapia jako jedna z form oddziaływania psychoterapeutycznego i fizjoterapeutycznego wzbudza w ostatnich latach coraz większe zainteresowanie wśród lekarzy, psychologów i psychoterapeutów.

Lecznicze właściwości muzyki są znane od bardzo dawna, zwłaszcza w odniesieniu do chorób nerwowych i psychicznych.

Jednak dopiero w XX wieku medycyna, a zwłaszcza psychiatria, zajęła się badaniami nad leczniczymi właściwościami muzyki.

Badania potwierdzają, że muzykoterapia pozwala:

1) Leczyć niektóre zaburzenia psychiczne. Niektóre rodzaje muzyki łagodzą ataki paniki, bezsenność, depresję, autyzm, schizofrenię oraz poprawiają nastrój.

2) Leczyć problemy natury fizycznej. Niektóre rodzaje muzyki są w stanie poprawić jakość życia osób cierpiących na chorobę Parkinsona, łagodzić ból, zwiększyć wydolność fizyczną, hamować pooperacyjne nudności i wymioty, złagodzić objawy stwardnienia rozsianego, poprawić stan osób cierpiących na choroby serca i mukowiscydozę.

Ponieważ początkowa muzykoterapia dała bardzo dobre wyniki, dość szybko zastosowano muzykę w lecznictwie.

W tym kontekście muzyka z nurtu CCM ma właśnie właściwości terapeutyczne, dając mocne wsparcie duchowe i terapeutyczne, lecząc serce, duszę i umysł, a przez to mieć wpływ także na cały organizm.

Może przemieniać serca i umysły, kształtować wrażliwość i odmieniać życie – uspołeczniać oraz uwrażliwiać na świat i ludzi.

Wprowadza spokój, uspokaja i koi nerwy oraz sprzyja przyjaznym stosunkom międzyludzkim.

W cudowny sposób wpływa pozytywnie na ludzkiego ducha i umysł, dając w efekcie wzmocnienie duchowe i psychiczne, podobnie jak modlitwa!

Przywraca ludzkiego ducha do harmonii, jedności i komunii z żywym Bogiem – Jezusem Chrystusem.

Przywracając w efekcie zdrowie duchowe, psychiczne, społeczne, finansowe, a nawet fizyczne, bo nasz umysł jest połączony z limfocytami – komórkami układu odpornościowego.

Co jest też ciekawostką, traktuje finanse jako dar dla człowieka i środek do realizacji dobrych celów, a nie tylko traktując pieniądze jako cel sam w sobie,

dla próżnego bogactwa i ludzkiej chwały, pychy i chciwości z powodu bałwochwalstwa, czyli umiłowania pieniędzy.

Muzyka CCM przede wszystkim uspokaja skołatane serca i umysły, koi rozchwiane emocje, umacnia, wspiera, pokrzepia ducha i umysł człowieka, podtrzymuje na duchu i inspiruje, dając odpocznienie dla ludzkiego ducha i psychiki, w tym zagonionym świecie, czy tzw. wyścigu szczurów.

Daje zrozumienie duchowych praw, reguł, Bożej łaski, obietnic i darów Bożych oraz wytchnienie duchowe.

Zmusza do refleksji i zadumy nad sobą, swoim życiem, ludzką egzystencją, wartościami, ideami oraz Bogiem, który jest tutaj w centrum!

W Muzyce CCM znamieną jest przede wszystkim warstwa literacka: teksty, które tym się różnią od słów przebojów innego rodzaju, że mówią o miłości, nadziei, pojednaniu, sumieniu, pokorze... w kontekście Boga i naszej relacji z Nim oraz innymi ludźmi.

Słowem upowszechniają one wartości właściwe tradycji i etyce chrześcijańskiej.

Muzyka CCM ubogaca i uwrażliwia słuchacza na wartości wyższe, które tak bardzo są nam potrzebne w dzisiejszym zabieganym i skomercjalizowanym świecie, trudnych warunkach społecznych, ekonomicznych i politycznych!

Gdzie walka z nieczystymi duchami w okręgach niebieskich idzie o najwyższe dobro dla ludzi, czyli uwolnienie duchowe od złego, uzdrowienie i zbawienie naszej duszy i pokój, jedność oraz miłość wzajemną między ludźmi w różnych grupach społecznych i kulturowych. Poczynając od rodziny, a kończąc na miastach i Państwach, które powinny uznawać również Boże Królestwo i Jego panowanie nad człowiekiem, jako najwyższy autorytet i wzór, a nie tylko polityczne, niedoskonałe, bo ludzkie!

Piosenki CCM zawierają zawsze aktualne, wartościowe i ponadczasowe treści, które nigdy nie tracą na atrakcyjności, bo są związane w kontekście chrześcijańskim z ludzkim życiem, ludzkimi trudami i problemami, wartościami, ideami, emocjami, uczuciami, radościami oraz pełną pokój, miłości i radości relacją z żywym Bogiem!

Piosenki CCM są jak evergreeny, czyli standardy muzyczne – zawsze aktualne ze względu na swój ponadczasowy i ponadpokoleniowy przekaz!

Muzyka CCM zachwyca dźwiękami i tekstami na najwyższym artystycznym poziomie!

Dostraja serce i umysł człowieka do pięknej i błogiej harmonii swoich dźwięków i tekstów.

Artyści CCM na całym niemal świecie grają na chwałę Pana i dobra oraz zdrowia ludzkości!

Muzyka CCM podnosi i podtrzymuje na duchu strapionego człowieka, pozwala łatwiej znosić trudy życia!

Zachęca do czynienia dobra, a budzi niechęć do zła!
Czyni ludzi szczęśliwsiymi i lepszymi!

Daje zdrowie, radość, optymizm i poczucie młodości.

Dając nam stan pokoju duszy, orzeźwienia duchowego, błogostanu, radości i szczęścia, jakie tylko może dać nam sam Bóg uprawiając naszą duszę i umysły poprzez swoich uczniów – umuzykalnione i natchnione Bożym Duchem dzieci.

Muzyka CCM wywołuje głębokie przeżycia i zachęca do pielęgnowania ideałów, wzbogaca i pogłębia człowieka.

Kto słucha muzyki CCM, żyje w harmonii swojego wnętrza, dostrajając się do harmonii Bożej, pokoju Ducha Bożego, jedności z Bogiem oraz radości i przyjemności z przeżywania wyższych wartości, emocji i uczuć chrześcijańskich!

Ponieważ muzyka CCM oddziałuje głównie na emocjonalną sferę osobowości człowieka, stąd jej wpływ jest kojący czy wręcz leczniczy.

Jak podaje Biblia:

"A kiedy zły duch napadał na Saula, brał Dawid cytrę i grał. Wtedy Saul stawał się spokojniejszy, czuł się lepiej, a zły duch odstępował od niego" (1 Sm 16,23).

Późniejsi autorzy o muzyce piszą następująco:

"Muzyka jest lekarstwem umysłu" (szkocki poeta religijny 1748-1875).

"O słodki i leczący balsamie na zmartwienia" (Horacy Quintus, poeta łaciński, I w. przed Chr.).

"Muzyka jest najlepszym lekarstwem zatroskanego umysłu, muzyka niweczy wiele zła" (Walter Haddon 1516-1572, pisarz łaciński - De musica).

b) Wpływ CCM na zdrowie, psychikę i emocje człowieka

Muzyka chrześcijańska CCM ma ogromny wpływ na zdrowie, psychikę i emocje człowieka.

Muzyka CCM pomaga człowiekowi w chwilach smutku, przygnębienia czy zwątpienia i daje podobnie jak modlitwa mocne wsparcie duchowe!

W trudnych chwilach życia muzyka CCM na pewno głęboko pouczy i wyciszy niepokój serca.

"Kiedy mi smutno, kiedy mi źle, muzyka chrześcijańska podbudowuje mnie :)"

"Osobiście karmię swoją duszę piosenkami CCM z przesłaniem, co bardzo przybliżyła mnie do Boga. Gdy słucham i śpiewam o Bogu, wznosi to moją duszę do Niego – co wypełnia mnie pokojem, radością i szczęściem. I dlatego wierzę, że taka też jest rola muzyki chrześcijańskiej CCM."

Z naukowego, medycznego punktu widzenia dźwięki i teksty muzyki CCM oddziałują na nasz mózg, przyczyniając się do produkcji neuroprzekaźników.

Wpływają na wydzielanie epinefryny, noradrenaliny, serotoniny oraz dopaminy – hormonów, które determinują nasz nastrój i ogólne samopoczucie.

Muzyka CCM zwiększa wrażliwość emocjonalną oraz ułatwia zmianę postaw i zachowania na pozytywne.

Muzyka CCM łagodzi obyczaje, kojąco wpływa także na zdrowie, zapamiętywanie, a nawet na starzenie.

Uczy mądrości, uszlachetnia i inspirowa, buduje i daje poznanie.

Muzyka CCM pogłębia relacje z Bogiem, samym sobą i innymi, uzdrawiając nas wewnętrznie i nasze relacje z innymi.

Muzyka CCM ma charakter duchowy w dosłownym tego słowa znaczeniu, ponieważ zbliża nas na poziomie ducha do Boga i innych ludzi.

Słuchając tej muzyki, ludzie często odczuwają te same emocje, czują łączność, jedność, więź emocjonalną i duchową z Bogiem i innym ludźmi!

Muzyka CCM ponadto wychowuje w duchu chrześcijańskim – kształtuje taką też osobowość i charakter.

Wpływ muzyki chrześcijańskiej CCM na zdrowie, psychikę i emocje człowieka:

- uspokaja rozchwiane emocje, przywracając wewnętrzną równowagę i harmonię serca i umysłu
- łagodzi obyczaje
- działa odprężająco
- wycisza emocje
- redukuje stres
- dodaje siły duchowe, odbudowuje, umacnia, wspiera i pokrzepia duchowo i psychicznie
- daje mocne wsparcie duchowe, podnosi na duchu strapione serce i umysł
- dzięki niej można uniknąć gniewu czy frustracji lub agresji oraz kłótni
- koi rozchwiane emocje
- wywołuje spokój ducha
- przywraca harmonię duszy
- daje poczucie miłości
- ma moc oczyszczania duszy witalnie i psychicznie
- poprawia samopoczucie, nastrój psychiczny i emocjonalny
- uzdrawia duszę i umysł
- uspokaja, przywraca równowagę i koi nerwy
- redukuje poziom lęku, usuwa lęki

- odreagowuje, łagodzi i obniża napięcie
- relaksuje i działa antydepresyjnie
- łagodzi smutek, przygnębienie i depresję
- oczyszcza umysł z rozdrażnienia i gniewu oraz błędzenia duszy
- daje poczucie kontroli na sobą, agresją czy negatywnymi emocjami
- poprawia komunikację międzyludzką i relacje międzyludzkie
- poprawia relację z członkami grupy
- pomaga rozwiązywać konflikty i trudności
- pomaga lepiej adaptować się społecznie
- sprzyja przyjaznym stosunkom międzyludzkim
- skłania do utrzymywania więzi społecznych
- nastraja człowieka pozytywnie i życzliwie do otoczenia i do życia
- tworzy atmosferę dobrą do odpoczynku, relaksu i snu
- pobudza wyobraźnię
- rozwija kreatywność
- inspirowanie
- rozwija i poprawia funkcjonowanie mózgu
- ma moc tworzenia nowych ścieżek nerwowych w mózgu oraz stymuluje układ nerwowy
- jest również elementem budulcowym dla hormonu szczęścia – endorfin

- ma korzystny wpływ na układ oddechowy (powoduje zwolnienie i pogłębienie oddechu) z czasem powoduje, że oddech staje się miarowy i rytmiczny
- zwalnia akcję serca
- obniża ciśnienie tętnicze
- zmniejsza napięcie mięśniowe
- poprawia koncentrację i jasność umysłu
- wywołuje radość
- uwrażliwia duchowo, emocjonalnie, społecznie i moralnie na wartości wyższe
- uspołecznia – częściej się uśmiechamy, tym samym jesteśmy postrzegani jako radośni i szczęśliwi
- wpływa dodatnio oddziałując na rozsądek słuchacza, jego panowanie nad sobą, powstrzymuje go od złych zachowań, zapala do męstwa i dobrych czynów
- wzmacnia poczucie siły
- podwyższa samoocenę
- uprawia duszę, odżywia, ożywia duchowo i ubogaca duchowo oraz mentalnie
- umacnia wiarę i odświeża ją
- udziela mądrości swoim przesłaniem
- daje poznanie i rozeznanie duchowe – uświadamia duchowo
- przywraca porządek i ład

- dostarcza doznań estetycznych, ubogaca nas wewnątrznie i napawa optymizmem
- daje poczucie bezpieczeństwa, szczęścia, racjonalności i zdolności do miłości oraz pokojowych wibracji
- przyspiesza rozwój
- ma działanie poznawcze (działania stymulujące myślenie, pamięć, wyobraźnię, uwagę itd.)
- ma działanie emocjonalne (działania aktywizujące bądź wyciszające, a także uświadamiające w zakresie emocji)
- ma działanie społeczne (działania skierowane na poprawę komunikacji i interakcję)
- ma działanie motywacyjne (działania pobudzające motywację w odpowiednich kierunkach)
- pozwala lepiej znosić trudy życia
- w końcu może przemieniać serca, kształtować wrażliwość i odmieniać życie

W Starym Testamencie (1 Sm 16, 23-24) opisana jest scena jak króla Saula ogarniał "zły duch".

Opuszczał go, gdy Dawid grał mu na cytrze. Dzisiaj powiedzielibyśmy, że król Saul pogrążony w depresji, doznawał ulgi słuchając muzyki granej na tym instrumencie.

Owa scena jest pierwszym historycznym zapisem "leczniczego" wpływu muzyki.

Późniejsi autorzy wypowiadają się następująco na temat muzyki:

"Muzyka jest lekarstwem umysłu" (szkocki poeta religijny 1748-1875).

"O słodki i leczący balsamie na zmartwienia" (Horacy Quintus, poeta łaciński, I w. przed Chr.).

"Muzyka jest najlepszym lekarstwem zatroskanego umysłu, muzyka niweczy wiele zła" (Walter Haddon 1516-1572, pisarz łaciński - De musica).

W XX wieku przeprowadzono wiele badań dotyczących wpływu muzyki na ciało i psychikę człowieka.

Wynika z nich, że w zależności od rodzaju muzyki oraz wrażliwości poszczególnych osób, wpływa ona na stan emocjonalny człowieka oraz na reakcje wegetatywne powiązane z emocją, czyli na częstość akcji serca, oddech, napięcie mięśniowe, opór skóry, podstawową przemianę materii.

Jednakże w zmaganiu się z własnymi problemami zdrowotnymi, tak natury psychicznej jak i fizycznej, jak również problemami społecznymi, muzykoterapia przez muzykę CCM pełni rolę wspierającą i niejednokrotnie pozwala pacjentowi odkryć nowe możliwości.

„Człowiek poprzez muzykę, którą wybiera i słucha, może się zbudować konstruktywnie albo destrukcyjnie zniszczyć!”

- Terapia Śmiechem:

Człowiek kiedy się śmieje zdrowieje!

Psycholodzy stwierdzają, że śmiech sprawia, że nasz organizm pozbywa się niesprzyjających toksyn czy jakiś trucizn i odbudowuje się, regeneruje, odmładza!

Psycholodzy doszli do wniosku, że jeśli będziemy się śmiać i rozradujemy swoje serce, możemy pozbyć się wielu chorób!

Na przykład był człowiek, który chorował na złośliwego raka nieoperacyjnego. Lekarze dali mu 1 – 2 miesiące życia, a on stwierdził tak: skoro mam już wyrok śmierci, wiem, że umrę za 1 – 2 m-c, to czym się smucić – no czym się smucić?! Muszę wykorzystać ten czas, aby cieszyć się jeszcze tym czasem, który mi został!

Poprosił wobec tego, żeby przynieśli mu filmy – komedie. I oglądał komedie i tak się śmiał, że okazało się, że ten guz zniknął!

Ten człowiek napisał potem książkę pt. "terapeutyczny wpływ śmiechu na zdrowie człowieka".

Był zapraszany również przez akademie medyczne z wykładami właśnie na temat: "terapeutyczny wpływ śmiechu na zdrowie człowieka" i udowadniał, że

istnieje coś takiego jak terapia śmiechem!

Jeżeli rozradujemy swoje serce szybciej wrócimy do zdrowia!

Dzięki właśnie temu, że jest coś takiego jak radość, organizm może się tak wzmocnić, że sam pozbędzie się jakiś jednostek chorobowych czy dolegliwości!

Biblia zachęca nas do takiej zdrowej radości:

Psalm 37,4 "Raduj się w Panu, a On spełni pragnienia twego serca".

1 list do Tesaloniczan 5,16-19 "Zawsze się radujcie, nieustannie się módlcie! W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was. Ducha nie gaście".

Psalm 47,2 "Wszystkie narody, klaskajcie w dłonie, wykrzykujcie Bogu radosnym głosem".

Ciągle w Słowie Bożym jesteśmy zachęcani do radości!

Gdybyśmy chcieli wypisać sobie te wszystkie cytaty to zobaczylibyśmy, że zrobiłaby się długa lista tych cytatów zachęcających do radości, żeby być wdzięcznym i radować się za życie i że to bardzo korzystnie wpływa na naszą duszę, serce, psychikę i ciało!

- Medycyna Przyszłości – Medycyna Umysłu:

Nową erę zdrowia i medycyny przyszłości otwiera medycyna serca i umysłu.

Stąd postulowanie powstania nowej dyscypliny medycyny kardio-neuro-immunologii.

Jej idea opiera się na przekazywaniu pomiędzy elementami naszego organizmu informacji!

A jej teza mówi, że zaburzenie tego przepływu informacji prowadzi do zakłóceń funkcjonowania danego organu czy komórki. Co z kolei wpływa na to, że powstaje choroba! Każda!

A więc, skoro choroba wynika z zaburzenia informacji, to leczenie choroby powinno polegać na wprowadzeniu do organizmu człowieka informacji właściwej!

Na tym polega prawdziwe leczenie przyczyn choroby, a nie objawów!

Polega to na tym, że serce i umysł działają na zdrowie poprzez nasze długo utrzymywane intencje, tworząc wyobrażenia w naszym umyśle – silne wewnętrzne przekonania, wzbudzone pod wpływem głębokich skojarzonych z nimi emocji, które generują sygnały w postaci cząsteczek pola torsyjnego, niosąc konkretną informację do naszych receptorów błon komórkowych i DNA.

Pozwala to na zmianę genów i wyleczenie każdej choroby, nawet genetycznej np. nowotworowej.

Odbywa się to przez stymulację układu odpornościowego np. poprzez nakładanie rąk na chorego.

Najlepsze efekty uzyskują osoby, które potrafią wygenerować intencję, zawsze na uczuciu bezwarunkowej miłości i przebaczenia oraz emocjach takich jak np. współczucie, dbałość o kogoś, wdzięczność, zrozumienie, empatia.

Jak już widać powyżej, wiadomo, że nie każdy to potrafi i osiągnie, ponieważ warunkiem koniecznym do tego zabiegu jest absolutna czystość serca i umysłu.

Co to znaczy? Całkowite pozbycie się gniewu, agresji, nienawiści, złości, zazdrości i zamienienie tych emocji na miłość, współczucie, wdzięczność i... wybaczenie.

Wybaczenie daje najszybsze i najbardziej harmoniczne przywrócenie homeostazy i równowagi!

Poza uczuciami, emocjami – nastrojem, samopoczuciem i zdrowiem psychicznym, nasze serce i umysł, czyt. głębokie intencje, mają bezpośredni wpływ na nasz organizm, parametry biologiczne, biochemię, fizjologię, komórki, tkanki, organy oraz całe systemy naszego ciała.

„Kiedy wysyłasz intencje, działanie każdego Twojego głównego systemu fizjologicznego jest odzwierciedlone u odbiorcy. Intencja jest perfekcyjnym odwzorowaniem miłości. Dwa ciała stają się jednym”. - Lynn McTaggart

To jest właśnie medycyna przyszłości, która nie polega na jakimkolwiek leku produkowanym przez przemysł farmaceutyczny.

Głównym założeniem medycyny umysłu jest to, że jeśli nasze serce i umysł myśli, a przede wszystkim wierzy głęboko w ducha i utrzymuje to przekonanie, że coś jest dla nas dobre, to jest dobre – zdrowe (placebo), czyli może nam pomóc i odwrotnie, jeśli myślimy, że coś jest dla nas złe, to jest złe, czyli niezdrowe (nocebo) i może nam zaszkodzić!

Efekt placebo to skutek działania naszej wyobraźni i wiary na własny organizm podczas leczenia, pomagający nam poczuć się lepiej, ale także umożliwiający rzeczywistą poprawę stanu zdrowia, bez względu na to czy leczenie odbywa się za pomocą substancji aktywnych, czy też nie.

Autosugestia i heterosugestia powodowane naszą szczerą intencją, wiarą, wyobraźnią, modlitwą jest już stosowana przez najbardziej oświeconych terapeutów i lekarzy oraz samych uświadomionych wcześniej pacjentów.

Daje ona cudowne, zbawienne efekty, bez skutków ubocznych – symptomów niepożądanych, które mają konwencjonalne – chemiczne metody leczenia...

- Medycyna Umysłu z Naukowego Punktu Widzenia:

W medycynie serca i umysłu najważniejsza w wyzdrowieniu jest świadomość, zdrowa informacja – dobra intencja, tworząca dobre, skojarzone z nią zdrowe głębokie emocje, z wiarą czerpane z wewnątrz nas – naszego serca i umysłu lub wpływające na nas z zewnątrz naszego organizmu od innych osób.

Staje się ona polem torsyjnym, które stanowi oraz przenosi również na inne organizmy ową krytyczną uzdrawiającą informację.

A więc kluczem do zdrowia człowieka jest informacja!

Skoro choroba wynika z zaburzenia informacji, to leczenie choroby powinno polegać na wprowadzeniu do organizmu człowieka informacji właściwej!

Informacja ta programuje nasze komórki, geny, błonę komórkową, dna, myśli, wolę, przekonania, intencje, wzorce zachowań i nawyki przejmowane np. od rodziny i bliskich czy autorytetów, wyobraźnię, wiarę również w wyzdrowienie, emocje!

Organizm, aby wyzdrowieć potrzebuje wprowadzenia do niego naturalnej informacji na poziomie duchowym, umysłowym lub komórkowym, która dotyka przyczyn choroby i uruchamia samoleczące mechanizmy naszego ducha, serca, umysłu i ciała!

W ten sposób poprzez odpowiednie użycie serca i umysłu – intencji, możemy wpływać na parametry biologiczne nas samych oraz innych osób.

Na tym polega najnowsza medycyna informacyjna, która jest potęgą i kładzie na łopatkę objawową farmację w przypadku szczególnie chorób przewlekłych!

Stymulacja duchowa – serca jako skupiska emocji, potem mózgu i ciała jest ważniejsza od stymulacji materialnej np. przez medycynę konwencjonalną.

Miłość bezwarunkowa, uczucie troski, przebaczenia, wdzięczności – uzdrawia!

Medycyna serca i umysłu – informacyjna, czyli taka, która potrafi zmienić uszkodzony przekaz informacyjny to medycyna przyszłości!

A więc kontroli nad naszym ciałem, nie sprawują już tylko geny czy chemia, ale u źródła przede wszystkim informacja, dostępna w polu torsyjnym – energetycznym naszego ciała, która jest niewidzialnie przekazywana energetycznie!

Dodając w ten sposób różne, dobre nowe informacje można wpływać na proces uzdrawiania umysłu i ciała!

Wtedy nasze serce i umysł, biologia i fizjologia podejmuje pracę i komórka wraca do równowagi biochemicznej – homeostazy, czyli mamy uzdrowienie, bo skorygowaliśmy chore, uszkodzone informacje w polu torsyjnym – energetycznym ciała!

Choroba to uszkodzony przepływ informacyjny, który trzeba naprawić!

To właśnie jest cel umysłowej terapii informacyjnej – energetycznej poprzez oddziaływanie świadomej, zdrowej informacji na serce, umysł i ciało człowieka!

Najważniejsze to, uwolnić się od uszkodzonego przepływu informacji, w celu przywrócenia zdrowia duchowego, umysłowego, fizycznego, społecznego czy nawet finansowego!

Okazuje się, że wewnętrzny i zewnętrzny system informacji przekazywany poprzez pola torsyjne, wprowadzany do naszego ciała ma moc sprawczą i determinuje nasze zdrowie lub chorobę!

System ten ma wpływ na nasze parametry biologiczne, geny, DNA i procesy biochemiczno-energetyczne zachodzące w naszych komórkach i systemie odpornościowym!

Negatywne myśli tworzą pajęczynę energetyczną, która oplata nasze umysły i wpływa negatywnie na nasze organizmy...!

Negatywne myślenie generuje stres, strach, lęki, obawy, gniew, agresję i nienawiść, co prowadzi do dysharmonii i w konsekwencji może doprowadzić do zaburzeń emocjonalnych, a nawet choroby psychicznej, nerwowej lub fizycznej czy somatycznej...

Negatywnym nastawieniem i negatywnymi myślami można się wpędzić w chorobę, a przeciwnymi – pozytywnymi (odtrutką) wyjść z tej choroby!

Intencje dobre i złe – potężna moc i energia mająca prawdziwą twórczą siłę, przebaczenie lub nieprzebaczenie, budują lub rujnują nasz umysł, serce, cały organizm i relacje z innymi! O tym mówi najnowsza medycyna energetyczna, którą zapewne będziemy leczyć w przyszłości!

Intencje można wielokrotnie użyć do wywarcia wpływu na różnego rodzaju parametry biologiczne i chemiczne człowieka, które wpływają na serce, umysł i ciało!

Warto tutaj zaznaczyć, że intencje dobre są setki razy mocniejsze od złych!

A więc skup się na nich – niech działają na Twoją i innych korzyść!

Poczuj się więc odpowiedzialny za swoje i innych zdrowie!

Zrozum, że Twoje zdrowie zależy od Ciebie!

Zadbaj więc o swoje myśli i emocje, ich świadomy wybór, o higienę i kondycję własnego umysłu i duszy, bo ona ma decydujący wpływ na proces Twojego leczenia!

Skup się na leczeniu, a nie na chorobie! Życzę Ci właściwego wyboru i zdrowia!

Medycyna konwencjonalna nie zna często przyczyn różnych chorób przewlekłych.

Farmacja potrafi tylko tłumić i maskować ich objawy, podając leki chemiczne, przy okazji aplikując nam symptomy niepożądane, czyli skutki uboczne przyjmowanych leków chemicznych.

Symptomy niepożądane eskalują w czasie i natężeniu i mogą np. stać się w przyszłości przyczyną dysfunkcji wątroby np. jej stłuszczenia i w końcu kolejnych chorób, na które oczywiście farmacja znów aplikuje nam kolejne leki i koło się zamyka.

Farmacja wtedy „zaciera ręce”, bo ma wiecznie chorego, czyli najlepszego wiecznie płacącego za wizyty i leki klienta!

Rozsądnie, racjonalnie i naturalnie jest szukać prawdziwych przyczyn swojej choroby, cofając się w przeszłość do swojej historii życia i uzdrawiając korzeń problemu na poziomie duchowym, psychologicznym czy społecznym lub fizycznym, komórkowym (biochemicznym), czy finansowym.

Należy to skrupulatnie i rzetelnie poprzez retrospekcję i introspekcję rozeznaczyć przy pomocy dobrego, chrześcijańskiego lekarza, psychologa czy osoby duchownej!

W tym przypadku kompetentny terapeuta, po zdiagnozowaniu i rozpoznaniu przyczyny łańcucha danej choroby, albo będzie sam potrafił podać nam rozwiązanie problemu choroby, czyli np. poda nam informację na poziomie duchowym (może to być np. zalecenie spowiedzi generalnej z całego życia), psychologicznym (chrześcijańska terapia psychologiczna), społecznym (socjoterapia dla dzieci, młodzieży lub par małżeńskich) lub komórkowym (naturoterapia czy dietoterapia). Albo odeśle do innego kompetentnego specjalisty, jeśli sam nie będzie potrafił pomóc.

Często należy tutaj działać holistycznie i interdyscyplinarnie.

Często różne choroby przekazywane są również przez DNA przodków oraz uwarunkowane społecznie-pokoleniowo, gdy jesteśmy pod wpływem np. dysfunkcyjnych, toksycznych rodziców czy innej

toksycznej grupy społecznej-koleżeńskiej, a w skrajnych przypadkach np. sekty...!

Wiąże się z tym ogólne zachwianie oceny rzeczywistości, samego siebie i innych oraz problem odróżnienia rzeczywistości od iluzji, złudzeń, pozorów czy urojeń.

W takiej sytuacji może nastąpić utrata równowagi duchowo-psychiczno-emocjonalnej, społecznej i w efekcie fizycznej homeostazy na poziomie biochemicznym-komórkowym.

Dzieje się tak, gdyż jak wiadomo nie od dzisiaj istota ludzka jest systemem naczyń połączonych holistycznie.

Nasza dusza ma wpływ na umysł – psychikę, która oprócz pozytywnych emocji, generuje stres i lęk oraz inne negatywne emocje, a potem wpływa na nasz mózg, serce, ciało – cały organizm. W przypadku zbyt długiej czasowo ekspozycji i zbyt mocnego natężenia danego negatywnego bodźca czy czynnika, powoduje tym samym większość chorób przez przewlekły, chroniczny stres!

A gdy mamy przewlekły stres skraca się życie, nie odczuwamy radości z życia, nie mamy świętego spokoju, nie mówiąc już o odczuwaniu szczęścia...

Kłania się tu wiedza medyczna zwana psychiatrią, psychologią kliniczną oraz psychosomatyką, czyli

mówiąca o wpływie i połączeniu psychiki z chorobami fizycznymi naszego ciała.

Przyczyny choroby mogą być zainicjowane świadomie i dobrowolnie (związane jest to z popełnionym grzechem) lub tylko świadomie lub tylko dobrowolnie (wtedy nie podlega to definicji grzechu i niepokoju sumienia).

Są także przyczyny przypadkowe, obiektywne, czyli niezależne od nas samych np. gdy przebywaliśmy w niewłaściwym miejscu w niewłaściwym czasie i zostaliśmy ofiarami wypadku czy np. nieświadomie – promieniowania lub skażonej wody, czy toksycznej żywności... lub złamaliśmy przez nieuwagę, niechcąc przepisy BHP w pracy!

Przede wszystkim przebyte silne traumy np. z dzieciństwa czy lat młodości mogą powodować poważne, przewlekłe problemy zdrowotne..., które idąc wyżej opisanym tropem można i należy uzdrowić!

Pamiętajmy na koniec najważniejsze, że przebaczenie jest drogą do uzdrowienia!

Kiedy przebaczamy samym sobie i innym ludziom to nas oraz relacje z innymi uwalnia od obciążenia!

Natomiast nieprzebaczenie zła powoduje, że człowiek staje się ofiarą tego zła!

2. Czynniki warunkujące zdrowie fizyczne człowieka.

Zdrowy sposób myślenia, pozytywne nastawienie psychiczne, sposób zachowania, styl życia, [optymalna dieta](#) dopasowana adekwatnie do potrzeb naszego organizmu, stosowanie [suplementów diety](#), [żywności funkcjonalnej](#) i [napojów bioaktywnych](#), dużej ilości płynów – do 8 szklanek dziennie (w tym 1,5 litra wód mineralnych), świeżych soków owocowych i warzywnych, bez konserwantów czy np. herbaty zielonej (antyoksydant – niszczący wolne rodniki, mogące powodować raka i szybsze starzenie się) oraz czerwonej.

Antyoksydanty są czynnikiem regenerującym i odmładzającym komórki i ciało.

Natomiast najwięcej powinniśmy pić wody, gdyż jesteśmy zbudowani w ponad 70% z wody, a aż 85% mózgu składa się z wody i jego praca w głównej mierze zależy od jakości pitej wody (na każdy 1 kg wagi pijmy 30/35 ml płynów/wody w sumie/dziennie).

Jeśli chodzi o samą wodę to dobrze jest pić na zmianę w równych proporcjach: nisko-mineralizowaną, średnio-mineralizowaną, wysoko-mineralizowaną.

Wody wysoko-mineralizowanej nie wolno gotować, ponieważ wtedy odkłada się ona w naszych nerkach.

Surowa woda źródlana nie jest wskazana do używania w nadmiarze, ale nadają się dobrze do gotowania i przyrządzania np. herbaty czy ziół.

Wodę po otwarciu powinno się przechowywać do 72 godz. w zaciemnionym i chłodnym miejscu. Dla dzieci zaleca się wodę źródlaną, natomiast nie zaleca się dzieciom wód wysoko-mineralizowanych.

Wody gazowane nie są zalecane i powinno się ich unikać, ponieważ mogą powodować problemy z układem pokarmowym np. wzdęcia. Nie powinny jej pić dzieci, ani kobiety w ciąży.

Natomiast wody smakowe np. truskawkowe czy cytrynowe pozbawione są wartości odżywczych oraz zawierają dużą ilość szkodliwego cukru.

Woda i soki, oczyszczają organizm z toksyn i odpadów, służą do usuwania z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii, potrzebne są do prawidłowych reakcji i procesów biochemicznych w naszych komórkach, odżywiają je w potrzebne biopierwiastki i składniki mineralne, poprawiając komunikację międzykomórkową neuronów w mózgu.

Woda działa w komórkach naszego ciała jak elektrolit w akumulatorze i jest potrzebna do

prawidłowych reakcji i procesów biochemicznych – regulując funkcje komórki i regenerując ją.

Zdrowie komórki w dużej mierze zależy od jakości pitej wody i soków, od nich bowiem zależą reakcje biochemiczne zachodzące w komórce, czyli nasze zdrowie.

Regularne picie wód mineralnych poprawia min. koncentrację i pamięć, samopoczucie i nastrój oraz przemianę materii, jest wskazane przy zaparciach, poprawia również wygląd cery.

Zalecane jest wypijać codziennie rano, na czczo, pół godziny przed posiłkiem 2 szklanki wody lub jedną szklankę, do której wskazane jest dodać sok wyciśnięty z połowy cytryny, małą płaską łyżeczkę kurkumy i łyżeczkę miodu – taka mikstura będzie działała antyoksydacyjnie i antyrakowo.

Zalecane jest korzystać z dobrej jakości filtra wody, ze strukturyzatorem wody.

Zdrowie fizyczne to również higiena osobista, brak nałogów, regularne badania kontrolne oraz duża dawka ruchu i rekreacji na świeżym powietrzu, która jest tutaj bardzo ważnym elementem prozdrowotnym.

Wprowadź codzienną aktywność fizyczną – zadbaj o regularny wysiłek fizyczny, który nie tylko pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi, ale również poprawia nastrój, dotlenia mózg, poprawia wydolność naszego organizmu i zmniejsza poziom stresu.

Systematyczna aktywność fizyczna zmniejsza również ryzyko wystąpienia m.in. chorób układu krążenia.

Aktywność fizyczna nie tylko obniża zagrożenie chorób serca o 35%, lecz także wydłuża życie średnio o 33%. Co więcej, obniża ryzyko depresji, demencji oraz choroby Alzheimera.

To żaden wymysł – to twarde dane, potwierdzone przez amerykańską akademię nauk National Academy of Sciences.

A więc należy uprawiać regularny wysiłek fizyczny adekwatny do wieku i stanu zdrowia: sport, spacer, pływanie, jazda rowerem lub np. lekkie ćwiczenia oddechowe – fizyczne 3 x dziennie przy otwartym oknie lub szybki marsz na świeżym powietrzu, który jest tutaj ważniejszy od biegania, wbrew panującym opiniom i modzie na jogging.

Polecam bardzo dobrą metodę profilaktyczną jaką jest chodzenie – marsz z kijkami, czyli nordic walking. Zalecam poczytaj w internecie jak prawidłowo chodzić z kijkami lub skorzystaj z pomocy profesjonalnego instruktora, bo ma to

ogromne znaczenie!

Regularne ćwiczenia fizyczne są konieczne w procesach detoksykacji. Pozwalają na uwolnienie toksyn przez skórę i poprawiają metabolizm.

Regularny wysiłek fizyczny w wybranej i pasującej do nas formie wspomaga odporność na stres, pozwala zrelaksować się, działa przeciwdepresyjnie, przeciwdziała otyłości i przedłuża życie.

Czy wiesz, że z badań wynika iż 47% zachorowań na raka powodują nie puszczone negatywne emocje, takie jak: złość, chowanie urazy, nieprzebaczenie sobie i innym, poczucie winy.

Podobnie jest z innymi chorobami. Powodują je oprócz niewłaściwej diety przede wszystkim negatywne emocje i uczucia utrzymywane w naszej pamięci i umyśle, które z kolei zależą od naszego negatywnego sposobu myślenia.

Twoje zdrowie jest dosłownie w Twoich rękach i Twoim umyśle. Wybieraj więc i wzmacniaj pozytywne myśli, a negatywne odpuść sobie.

Często człowiek sam się oszukuje żyjąc w iluzji, nie widząc rzeczywistości i negatywnych faktów ze swojego życia i ich wpływu na swoje zdrowie i na otoczenie...

Zdrowe, optymistyczne i pozytywne myślenie ma także ogromny wpływ na naszą część organiczną ciała np. na mózg, serce, żołądek oraz różne systemy naszego organizmu.

Jak wynika z badań, przeciętny konsument zjada rocznie 2 kg konserwantów i ulepszaczy żywności, co niestety przekłada się u części populacji na choroby cywilizacyjne: choroby nowotworowe, serca, nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, cukrzyce, miażdżycę...

Natomiast Europejska Komisja Zdrowia podaje, że przeciętny Europejczyk zjada ponad 9 kg!!! chemii spożywczej rocznie.

85% chorób jest dieto-zależna!

Nowotwory powstają z tytułu nadmiaru toksyn w naszym organizmie!

Węglowodany, czyli pieczywo białe, makarony, ciasta (pszenica) i cukry wysoko przetworzone, słodcyce to paliwo dla nowotworów.

Jesteśmy tym co jesteśmy w stanie przyswoić!

Najwięcej toksyn odkłada się w tłuszczu! Toksyny typu glifosat są związkami rozpuszczalnymi w tłuszczach.

Gdy spożywamy przetworzoną i skażoną chemicznie żywność tyjemy, dlatego, aby organizm mógł pochodzące z niej toksyny rozpuszczać w tłuszczach.

To mechanizm samoobrony i przeżycia organizmu.

Nie niszczy pokarmu obróbką termiczną i chemiczną! Dążmy do homeostazy, a będziemy zdrowi!

Ja tego wynika to co spożywasz na co dzień ma bezpośredni, ogromny wpływ na Twoje zdrowie i choroby cywilizacyjne – podstawą jest prewencja zmieniająca styl obecnego życia – odżywiania!

Zmieniając sposób odżywiania i w ten sposób uzupełniając niedobory składników odżywczych: witamin, minerałów, pierwiastków śladowych, enzymów i aminokwasów można wyleczyć się nawet z chorób uznawanych przez medycynę akademicką za przewlekłe lub zapobiec wielu takim chorobom!

Logicznym tutaj wydaje się argument, że jesteśmy zbudowani (komórki) z substancji naturalnych, a nie chemicznych, czyt. farmaceutyków...

Chorują osoby niedożywione (za mało witamin i minerałów) oraz te które mają za dużo toksyn i ich nie usuwają przez zdrową dietę oraz odpowiednią suplementację!

Ludzie nie cierpią na niedobór leku, ale na niedobór jakiejś witaminy lub minerału – już tak. Warto się nad tym zastanowić...!

W przypadku dużej liczby chorób istnieją metody terapeutyczne, które nie są proponowane przez publiczny system opieki zdrowotnej.

Absurdem jest, że właśnie te osoby, które najbardziej ich potrzebują, nie są o nich informowane!

Nie ma natomiast wątpliwości, że wielu osobom preparaty naturalne pomagają, wtedy gdy medycyna konwencjonalna zawodzi...

Zatem wskazane jest ograniczać pokarmy zawierające konserwanty i ulepszacze żywności, stosować zdrową żywność – niekonserwowaną chemicznie oraz [suplementy diety](#) i [napoje bioaktywne](#), będące zdrową dziką żywnością funkcjonalną!

Przywracają one zachwianą przez konserwanty homeostazę, czyli równowagę homeostatyczną – biochemiczną komórki.

Odżywiają komórki w potrzebne biopierwiastki, witaminy, minerały, enzymy i aminokwasy.

Leczą w ten sposób naturalnie, na poziomie komórkowym i zabezpieczają profilaktycznie przed

różnymi groźnymi chorobami cywilizacyjnymi oraz poprawiają samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Nie używaj produktów typu light – słodzonych aspartamem, bo udowodniono naukowo, że aspartam przenika do mózgu, prowadzi do śmierci komórek w mózgu i uszkadza nieodwracalnie system nerwowy – niszczy neurony i jest jedną z przyczyn raka mózgu!

Aspartam, powoduje aż 92 niepożądane skutki uboczne, w tym guzy mózgu, epilepsję, nadwrażliwość emocjonalną i cukrzycę.

Ponadto 1 ze składników – 50% aspartamu, wywołuje uczucie głodu i prowadzi do otyłości. Drugi składnik aspartamu – 10%, jest silną trucizną, która zabija.

Rok po wprowadzeniu aspartamu do produktów żywnościowych liczba osób chorych na raka mózgu wzrosła o 10%, na cukrzycę – o 30%, na chłoniaka – o 60%.

Aspartam jest w 6000 produktów spożywczych!!! - od jogurtu, przez gumę do żucia, po słodziki.

Należy tutaj również wspomnieć, że dzisiejsze gleby służące do produkcji przemysłowej są bardzo wyjałowione, nawożone szkodliwymi nawozami sztucznymi, pestycydami, fungicydami, herbicydami

i insektycydami.

Stąd są bardzo ubogie w odżywcze składniki mineralne, pierwiastki – makro i mikroelementy.

Skażone są metalami ciężkimi, w tym rtęcią i ołowiem, pochodzącymi z pyłów przemysłowych, a także ze spalin samochodowych.

Według Agencji Ochrony Środowiska, 60% herbicydów (środków chwastobójczych), 90% fungicydów (środków grzybobójczych) i 30% insektycydów (środków owadobójczych) to substancje rakotwórcze (najbardziej znany z nich to glifosat). Większość z nich jest również szkodliwa dla układu nerwowego!

Te produkty wiąże się również z genezą choroby Parkinsona, poronień, problemów z płodnością, neurotoksycznością oraz zaburzeniami hormonalnymi.

A zatem wybór warzyw pochodzących z upraw ekologicznych, mimo iż nawet one nie dają nigdy stuprocentowej gwarancji, wydaje się być oparty na najzdrowszym rozsądku!

Ocenia się, że niektóre owoce i warzywa pochodzące z upraw przemysłowych mają nawet do 90% deficytu składników odżywczych i mają tylko właściwie walory smakowe, a odżywcze żadne!

Niedobór biopierwiastków w naszym organizmie pochodzący z żywności, którą spożywamy, utrzymujący się przez dłuższy czas, może powodować poważne dolegliwości i choroby cywilizacyjne.

W tym wypadku rozumiejąc to i będąc świadomym tego, niezbędna staje się [suplementacja diety](#) np. poprzez [napoje bioaktywne](#), aby oczyszczać – odtruwać na bieżąco i odżywiać prawidłowo komórkę, by przywrócić ją do homeostazy, czyli równowagi biochemicznej, a więc zdrowia i działać profilaktycznie.

W zdrowym odżywianiu istotna jest jakość – wartość dietetyczna, ilość i proporcje składników pokarmowych, wpływających na wszystkie narządy, organy i systemy naszego ciała: min. mózg i serce: układ nerwowy i krwionośny.

W zdrowej kuchni powinno się przygotowywać i spożywać różne smaki, zapachy i kolory pokarmów. Stosuj dietę intuicyjną, czyli jedz to co organizm Ci intuicyjnie podpowiada, na co masz tzw. smaka!

Oczywiście nie mówię tu o ewidentnie szkodliwych pokarmach, czyli tzw. jedzeniu śmieciowym i słodyszach oraz słodkich napojach...

Stosuj także monodietę, czyli nie łącz razem różnych

pokarmów, tylko jedz jeden rodzaj pokarmu podczas jednego posiłku.

Pić powinno się godzinę po posiłku lub pół godziny przed posiłkiem, żeby żołądek był zakwaszony, dobrze trawił i przyswajał pokarmy wraz z ich wartościami odżywczymi.

Stosuj zasadę diety okinawskiej Hara hachi bu – klucz do nie przejadania się!

Hara hachi bu opiera się na konfucjańskim nauczaniu, które przypomina, aby przestać jeść, gdy jest się w 80% pełnym. Dosłownie tę frazę można tłumaczyć jako „Jedz, dopóki nie zapełnisz ośmiu na dziesięć części”.

Ponadto spożywanie produktów zawierających w składzie GMO zwiększa ryzyko zachorowania na raka, może wywoływać bezpłodność oraz przyspiesza procesy starzenia i obumierania komórek.

Tak pokazały wszystkie niezależne (nie prowadzone na zlecenie koncernów paszowych) badania prowadzone na zwierzętach.

Ponadto nasze myśli, a w konsekwencji uczucia i emocje wpływają przede wszystkim na nasze zdrowie fizyczne i dolegliwości somatyczne, ponieważ układ nerwowy połączony jest z limfocytami – komórkami układu odpornościowego

(medycyna psychosomatyczna).

Wspomnienia, myśli i emocje negatywne, złe, także kłótnie i sprzeczki są toksyczne i powodują stres oksydacyjny komórki, czyli negatywne zmiany w procesie biochemicznym komórki (wydzielanie się toksycznych substancji, kortyzolu) – tym samym osłabiają one nasz układ odpornościowy, serce i układ krążenia, układ pokarmowy – żołądek i jelita oraz przede wszystkim, najpierw mózg i układ nerwowy.

Natomiast wspomnienia, myśli i emocje pozytywne (wybieranie pozytywnych reakcji i puszczanie, uwolnienie od negatywnych, nie branie ich do siebie i nie roztrząsanie) wzmacniają nasz układ odpornościowy, serce i układ krążenia, układ pokarmowy oraz umysł (mózg) wraz z układem nerwowym.

Najważniejsze linki:

- [Co jeść, żeby nie chorować?](#)
- [Jak robić bezpieczne zakupy spożywcze?](#)
- [Po co brać suplementy diety?](#)
- [Suplementacja diety](#)
- [Jak wyzdrowieć i przestać chorować?](#)
- [Tego Ci lekarz nie powie, ukrywane tajemnice medycyny konwencjonalnej](#)

3. Czynniki warunkujące zdrowie społeczne człowieka.

Najważniejszymi czynnikami społecznymi jest tutaj umiejętność dostosowania się do środowiska, w którym żyjemy – pełna integracja z nim. Jest to tzw. socjalizacja jednostki, czyli uspołecznienie.

Chodzi tu o umiejętność samodzielnego życia w grupie społecznej, odnajdywania się w niej, zdrowej komunikacji interpersonalnej i kompetencji na poziomie realizowania swoich i jej potrzeb i celów, radzenia sobie z emocjami swoimi i innych: frustracją, gniewem, agresją, stresem, obawami, lękami, strachem, złością, smutkiem, wstrętem, pogardą, zazdrością, wstydem, dumą, zażenowaniem i podnieceniem, a także konfliktami interpersonalnymi, również w grupie.

Istotne jest tutaj przystosowywanie się do dynamicznie zmieniających się warunków środowiska społecznego, czyli zdolności adaptacyjne oraz asymilacja.

Ważny jest także dyktat sytuacji, od którego zależy nasze zachowanie dopasowane do potrzeby chwili, adekwatne do kontekstu sytuacji i kulturowo uznane za normę społeczną.

W szerszym znaczeniu wyżej opisywana socjalizacja polega na usamodzielnieniu się jednostki,

uniezależnieniu jej i jednocześnie przystosowaniu – dostosowaniu do życia w grupie społecznej.

Wynika ona z instynktu samozachowawczego – przetrwania w grupie i przeżycia. Oczywiście musi ten instynkt być wykorzystywany w sposób ludzki, z poszanowaniem siebie i innych – asertywny, a nie może być tutaj mowy o manipulacji, bierności (ucieczce od problemu, czy homilofobii) i agresji (ataku i walce werbalnej, przemocy słownej i fizycznej, czy niewerbalnych gestach).

Należy natomiast spokojnie dyskutować, argumentować i negocjować.

Na zdrowie społeczne człowieka ma także ogromny wpływ branie udziału w życiu społecznym jakiejś grupy, np. koleżeńskiej, szkolnej, zawodowej, sportowej, artystycznej, kulturalnej, wolontarijnej czy grupy samopomocy społecznej lub innej związanej z naszymi zainteresowaniami, pasjami, czy potrzebami.

Wskazane jest np. branie udziału w grupowej formie rekreacji ruchowej jaką jest np. taniec na kursach tańca lub koncertach czy dyskotekach tzw. choreoterapia. Każda dobra ekspresja w dobrej grupie i społeczne wyrażanie swoich pozytywnych emocji, więzi i jedności z grupą jest mile widziane i ogólnie przecież społecznie akceptowane.

Także znaczenie ma tutaj pozytywny lub negatywny

konformizm – jest to na podstawie obserwacji naśladowanie zachowań jednostki lub grupy społecznej i świadome bądź pozostające poza naszą świadomością przejmowanie dobrych lub złych zachowań, nawyków, stylu życia.

To także bycie pod wpływem różnego rodzaju dobrej lub złej kultury i sztuki „uprawiającej naszą duszę” jak literatura, filmy, muzyka, dyskoteki, koncerty, teatr... oraz różnych środków masowego przekazu – mediów: radio, telewizja, prasa, Internet...

Wartościowy kontakt społeczny z grupą rówieśniczą lub inną grupą społeczną jest bardzo ważny dla człowieka, gdyż potrzebujemy wszyscy, wzajemnie, innych do własnego życia i rozwoju – naszej osobowości, predyspozycji, talentów i pozytywnych cech charakteru oraz umiejętności zawodowych.

Ważnym czynnikiem jest tutaj podobieństwo społeczne różnych grup i pojedynczych jednostek do nas samych. Udziela nam ono bowiem społecznego wsparcia dla naszej tożsamości, indywidualności, cech osobowości, predyspozycji, talentów, naszych idei, poglądów, przekonań, wierzeń, postaw, wartości, celów, zachowań, atrybucji, postrzegania nas samych, innych ludzi i otaczającej nas rzeczywistości, reakcji aprobaty, akceptacji i słuszności dokonywanych przez nas wyborów – często nawet na całe życie...

Jesteśmy istotami społecznymi i bez kontaktu z drugim człowiekiem lub grupą społeczną człowiek może popaść w destrukcję... i różnego rodzaju dolegliwości, problemy psychologiczne i choroby zarówno psychiczne jak i somatyczne.

A więc ważne jest doświadczanie różnych sytuacji, okoliczności, wydarzeń i przeżyć życia społecznego i kulturalnego i udzielania się w nim jako aktywny twórca lub widz – publiczność.

Taka konfrontacja pomaga nam zebrać doświadczenia, lepiej zrozumieć i poznać siebie oraz innych, nasze reakcje, zachowania, potrzeby, uczucia i emocje oraz pogłębić relację z innymi i rozwinąć nas, powodując wzrost intelektualny, emocjonalny, psychiczny i duchowy, a także oczywiście, jak najbardziej czerpać czystą przyjemność, zadowolenie, radość i spełnienie, czyli satysfakcję z udanego życia kulturalnego i towarzyskiego.

Zdrowie społeczne wyraża się w umiejętności zawierania i podtrzymywania przyjaźni, spotkań towarzyskich, związków, satysfakcjonującym życiu rodzinnym, podejmowaniu aktywności z innymi ludźmi, poczuciu przynależności, otrzymywaniu i dawaniu wsparcia, pełnieniu różnych ról społecznych, dobrych kontaktach z sąsiadami, poczuciu pewności siebie, byciu sobą, zachowaniu swojej indywidualnej oraz grupowej tożsamości wśród innych.

Zachowania afiliacyjne dodają dobrej energii!

Utrzymuj równowagę emocjonalną – unikaj osób, które rozregulowują nasze emocje pozytywne, obniżają ich poziom (wampiry energetyczne, które okradają nas z pozytywnej energii i żywią się nią – maruderzy, narzekacze itp.)

Życie masz tylko jedno! Dbaj o nie! i uważnie dobieraj sobie towarzystwo i środowisko społeczne, również zawodowe, gdyż ono ma ogromny wpływ na Twoje emocje i samopoczucie, a w konsekwencji na Twoje zdrowie!

4. Podsumowanie:

Motto: "Jesteśmy tym co jemy, myślimy, czujemy, mówimy i robimy... "

A więc pamiętajmy, że nasze dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne jest dobrostanem i równowagą panującą między takimi składnikami naszego życia i człowieczeństwa jak: czynnik duchowy, psychiczny, fizyczny (aktywność ruchowa, dieta), społeczny i finansowy związany z naszą aktywnością zawodową.

Sfera ducha – serca i sumienia, umysłu i ciała, a także wpływ społeczny, są ze sobą ściśle powiązane, zjednoczone i zależą od siebie nawzajem, oddziałują i wpływają na siebie, jak system naczyń połączonych.

Pokarm dla duszy jest równie ważny co pokarm dla ciała, dlatego należy go starannie wybierać, bo od niego zależy nasze życie i zdrowie!

Wszystkie nasze myśli, emocje i słowa skierowane z wiarą do samego siebie lub do innego człowieka mają znaczenie i realną moc!

Dlatego warto, sobie zadać pytanie z jaką wewnętrzną intencją zostało stworzone, to co przekazujemy w sercu, duchu i umyśle sami sobie oraz innym lub odbieramy naszymi zmysłami od innych?

Są to nasze wewnętrzne obrazy (wyobrażenia), mowa ciała, gesty, komunikaty słowne i emocjonalne, które przekazujemy innym lub te odbierane od innych osób czy grup społecznych, np. koleżeńskich, partii politycznych lub grup religijnych oraz kultura i sztuka, która jak wiemy jest pokarmem naszej duszy i "uprawia ją".

Zastanówmy się z jaką intencją wywołania w nas uczuć pozytywnych, negatywnych czy może obojętnych zostały te sygnały do nas wysłane...?

"Z całą pilnością strzeż swego serca, bo życie ma tam swoje źródło". - Prz 4,23

Twoja pozytywna, negatywna czy obojętna intencja myśli i emocje – energia Twojego ducha, udziela się nie tylko Tobie, ale i innym, którzy są z Tobą w relacji, bo jest odbierana, odczuwana i interpretowana przez ich wewnętrzznego ducha – intuicję, podświadomość i zmysły.

A więc bądź dobrym dla siebie i dla innych, obdarzając bezwarunkową i bezinteresowną miłością oraz życzliwością wszelkie stworzenie, a będzie Ci się żyło lżej, lepiej, szczęśliwiej i zdrowiej duchowo, psychicznie, społecznie, fizycznie, a nawet finansowo!

Ponadto, wiedz, że aż w 80% Twój stan zdrowia zależy od... sposobu Twojego odżywiania, tego, jak sypiasz, poziomowi Twojego stresu – obaw, lęku,

strachu, frustracji, gniewu, agresji oraz od stanu środowiska, w którym żyjesz.

Stres zużywa niektóre witaminy i minerały – obniża ich poziom! Dosłownie – ograbia nas z nich! Jeśli jesteśmy pod wpływem stresu, to przyswajamy najwyżej ok. 1/3 witamin i minerałów z pożywienia, a więc kontroluj swój stres i panuj nad nim!

Na koniec pamiętajmy nasuwający się najważniejszy wniosek: swoje zdrowie możemy kontrolować przez zmianę swojego stylu życia, zarówno tego wewnętrznego – duchowego i psychicznego oraz samej diety, jak i zmianę zewnętrznego wpływu środowiska i warunków społecznych w jakich przebywamy, np. unikania obcowania z ludźmi i grupami toksycznymi.

Możemy wybrać również, jeśli to możliwe, zdrowsze środowisko naturalne w którym żyjemy czy środowisko pracy zawodowej!

Ponadto ćwiczmy się w codziennej uważności i świadomości swego ciała, ducha i umysłu oraz relacji społecznych!

Uważność swego ciała, ducha, umysłu – przeżywanych myśli i emocji jest kluczem na początku drogi do zdrowia i równowagi emocjonalnej, psychicznej i duchowej, fizycznej i społecznej. Dlatego obserwujmy się i oceniamy naszą sytuację zdrowotną oraz jej postępy!

Uważność na podstawie obserwacji i wysyłanych sygnałów "awaryjnych" swojego ciała pomaga ocenić domniemane przyczyny problemów zdrowotnych – postawić właściwą diagnozę i wybrać odpowiednie metody postępowania w celu uzdrowienia!

A więc słuchaj uważnie swego ciała, ducha i umysłu, dostrzegaj i respektuj informacje zwrotne ze swojego ciała oraz środowiska społecznego, w którym żyjesz i nie ignoruj tego co Ci one wysyłają, biorąc je pod własną oraz dobrego lekarza czy psychologa ocenę i rozważę!

Przemyśl także:

W czym interesie leży to, aby pozbawiać Cię naturalnych środków leczniczych oraz informacji o nich...?

Czy wiesz dlaczego lekarze nie polecają Ci naturalnych preparatów roślinnych...?

...nie mają w tym interesu finansowego, bo związani są z biznesem farmaceutycznym i biochemicznym, który układa programy nauczania na uczelniach, sponsoruje uczelnie medyczne, szkolenia i wyjazdy dla lekarzy.

Dochodzi nawet do takich paradoksów, że po wizycie przedstawiciela handlowego firmy farmaceutycznej i zarekomendowaniu określonego leku, niektórzy

lekarze większości pacjentów przepisują ten sam lek...!

Czy to nie skandaliczne...!

Gdzie tutaj jest dobro pacjenta o którym się mówi w przysiędze Hipokratesa! Liczy się tylko to ile na tym danym leku zarobi firma farmaceutyczna...!

Część lekarzy nie wierzy w naturalne metody lecznicze, bo na na wydziałach lekarskich uczelni medycznych o działaniu roślin leczniczych nie uczy się wcale, albo w bardzo wąskim zakresie, bo to nie jest w interesie farmacji i przemysłu biochemicznego.

Przemysł ten zarabia przecież na chorych pacjentach, a nie tych których można skutecznie wyleczyć, działając na poziomie przyczyny choroby, a nie tylko na zmniejszeniu czy tłumieniu objawów, jak to jest w przypadku leków chemicznych... i przewlekłego leczenia... a w zasadzie podtrzymywania choroby...!

Lekarze nie chcą, albo nie mają czasu na doksztalcanie się, albo po prostu jest im prościej określić jakąś jednostkę chorobową i przepisać na nią lek chemiczny...

Lek chemiczny sprawdza się tylko w ostrych stanach, gdzie potrzebne jest działanie natychmiastowe!

Niektórzy lekarze znają dobroczynne działanie [roślin medycznych](#) i wierzą w nie, ale mówią, że nie mogą ich przepisywać, bo to nie lek farmaceutyczny i mogą w związku z tym utracić licencję, czyli prawo do wykonywania zawodu!

Polecanie naturalnych rozwiązań przez lekarzy medycyny konwencjonalnej nie jest uregulowane prawnie! Jednak Ci świadomi lekarze sami siebie i swoje rodziny leczą metodami naturalnymi, bo wiedzą że są one lepsze i bezpieczniejsze od chemii!

Koncerny farmaceutyczne za horrendalne ceny oferują Ci syntetyczne leki – nędzne kopie tego, co przekazała nam wszystkim za darmo natura.

Czy nie pora to zmienić?! Czy nie warto wrócić do źródeł i korzystać z danych nam od wieków dobrodziejstw natury?

Jeśli pozwolimy na to, aby wiedza o roślinach umarła razem z nami, nasze dzieci zostaną odcięte od korzeni i od wszelkiego powiązania z tym, co naturalne.

Wtedy będą łatwym łupem dla firm farmaceutycznych i nie będą miały innego wyjścia niż „leczyć się” poprzez zatrutowanie siebie i środowiska.

Firmy farmaceutyczne, lekarze i aptekarze:

Rozpowszechniają nieprawdziwe informacje, niestety, często robiąc to ze złych pobudek.

...by zarobić, sprzedając Ci więcej leków. Wielu z nich zaś po prostu nie wie, że mówi nieprawdę.

Właściwie nie ma to wielkiego znaczenia czy lekarz jest świadomy, że się myli, czy nie. Ważne jest to, że jego niewiedza może Cię nawet zabić.

Prawdopodobnie Ty też usłyszałeś już któreś z tych kłamstw. Ale nie ma powodu, dla którego miałbyś dać się im omamić.

Dlaczego nie powie Ci o tym lekarz?

Większość lekarzy po prostu nie zna wyników badań dotyczących medycyny naturalnej...

Nie informują ich też o nich – tak jak w przypadku leków syntetycznych – firmy farmaceutyczne, bo byłoby to wbrew ich interesom...

Przykre to, ale niestety prawdziwe...!

5. Najważniejszymi faktorem zdrowia są:

- oddychanie czystym powietrzem,
- picie czystej, filtrowanej i najlepiej strukturyzowanej wody (specjalnym strukturyzatorem lub po prostu modlitwą, pod wpływem, której kryształki wody przybierają piękny i harmonijny wygląd),
- optymalna dla naszego zdrowia dieta z unikaniem cukru oraz przetworzonej i smażonej żywności,
- suplementacja diety (bo dzisiaj to już nie kaprys, ale konieczność z uwagi na ogromne deficyty odżywcze pokarmów, nawet w tzw. zdrowej żywności),
- zdrowy sposób myślenia o sobie samym oraz reagowania na ludzi i fakty, który wpływa na nasze zdrowe emocje i uczucia,
- podejście do życia, siebie, ludzi i pracy z optymizmem, pogodą ducha, miłością i spokojem, dające poczucie zadowolenia z życia i długowieczność,
- wiara, sens, cel życia i ekspresja twórcza – dające energię witalną i przedłużające żywotność,
- aktywność fizyczna np. nordic-walking, rolki, spacer, jazda rowerem,
- aktywność umysłowa np. czytanie, słuchanie muzyki, podcastów, audiobooków lub wykładów, uczenie się nowych rzeczy, rozwijająca i działająca kojąco i terapeutycznie konwersacja, gry towarzyskie,

- aktywność społeczna w pasującej do naszych zainteresowań grupie społecznej,
- rozwijająca i lubiana praca,
- hobby czy pasja – najlepiej jak jest nią Twoja praca, bo z nią spędzamy największą część życia,
- relaks, odpoczynek, rozrywka, kultura i sztuka,
- zdrowy i spokojny sen – min.7-8 godz. na dobę,
- odpowiednia samokontrola i reakcja na stres, unikanie stresu, kłótni, przebaczenie – (pamiętaj, siła w miłości i duchowym spokoju!),
- unikanie promieniowania elektromagnetycznego np. WIFI, 5G, (im mniej G np. 2G lub 3G/4G tym mniejsza szkodliwość dla zdrowia, bo mniejsza częstotliwość) – wykazano, że jakakolwiek długotrwała ekspozycja na pola elektromagnetyczne powoduje problemy ze snem, bóle głowy, zmiany w pamięci, depresję, a nawet wpływa destrukcyjnie na neurony, po prostu je niszcząc, także zwiększa ryzyko niektórych typów raka, (w ustawieniach smartfona ustaw np. 3/4G, tak jak ja mam),
- unikanie oświetlenia Led – bardzo szkodliwe dla oczu, najbezpieczniejsze są zwykłe żarówki żarowe, ewentualnie używaj zwykłe świetlówki, ostatecznie oświetlenie halogenowe,
- unikanie niebieskiego światła z pulpitów monitorów komputerów i ekranów smartfonów, bo udowodniono, że ma ona niekorzystny wpływ już nie tylko na sam wzrok, ale także na pracę mózgu i układ nerwowy, pamięć i koncentrację,

- długa ekspozycja na ten rodzaj światła może także powodować depresję, (ja np. mam ustawione zielone, uspokajające tło pulpitu)
- relacja z Bogiem i udane związki z ludźmi!

6. BONUS:

Moje notatki z filmu popularnonaukowego "Health":

Musisz dotrzeć do pierwotnej przyczyny swojej choroby, aby odnaleźć wolność!

Gdy zmienisz swoje postrzeganie, swój umysł, podejście do życia, zmienisz sygnały wysyłane do komórek, które wpływają na ich funkcje!

Spokojne myśli wytwarzają łagodzące związki chemiczne, toksyczne myśli wytwarzają toksyczne substancje!

Nauka naszych czasów dowiodła, że nasz organizm ma zdolność do samoleczenia, pod warunkiem, że stworzymy mu do tego zdrowe, odpowiednie warunki środowiskowe: czyste powietrze, czysta woda, jakość naszego jedzenia oraz odpowiednie czynniki: odpowiednie suplementy diety, produkty ziołowe znane i stosowane przez naszych przodków, zanim pojawiła się współczesna medycyna.

Niech żadna myśl, nie umknie Twojej świadomości – myśl świadomie o tym co chcesz, a ma to szansę zmaterializowania się!

"Każdy człowiek jest architektem własnego zdrowia i przeznaczenia".

Prosto ujmując sposób myślenia ma ogromny wpływ na stres, który natomiast ma wpływ na układ odpornościowy, nerwowy, układ endokrynologiczny i serce!

90% wizyt u lekarza to choroby związane ze stresem fizycznym, chemicznym, bądź emocjonalnym – spowodowane są utratą równowagi naszego mózgu, umysłu i ciała w jakieś dziedzinie czy sferze naszego życia, np. urazy, bakterie, wirusy, hormony w żywności, metale ciężkie, traumy, tragedia w rodzinie, utrata pracy, kłopoty finansowe.

Dzieje się tak, ponieważ hormony stresu osłabiają nasz układ odpornościowy!

Najważniejsze czynniki ku wyzdrowieniu to dieta, [żywność funkcjonalna](#), suplementy diety, mentalność, emocje i duchowość!

Aktywacja układu odpornościowego następuje również przez pracę nad emocjami i umysłem – to naukowo udowodnione!

Połączenie umysłu i ciała jest udowodnione naukowo! Myślenie, wiara, emocje powodują znaczne zmiany chemiczne, fizjologiczne i biologiczne w całym naszym ciele!

Wiara zmienia biologię! Potwierdza to efekt placebo i nocebo! Podczas, gdy efekt placebo – pozytywnego myślenia potrafi wyleczyć każdą chorobę, efekt

negatywnego – toksycznego myślenia – nocebo, ma potężny wpływ na ludzkie życie i może spowodować jakąkolwiek chorobę, a nawet śmierć, tylko dlatego, że w to wierzysz!

Trzeba zostawić stare nawyki – cykl złych utrwalaonych nawyków sprzed lat oraz ich skutki i zmienić nawyki na nowe, żeby poczuć jak zmienia się Twoje ciało i umysł! Pojawi się wtedy, także uczucie spełnienia i wyzdrowiejesz!

Znając tą teorię, każdy dobry lekarz, terapeuta, czy dietetyk może do Ciebie rozsądnie przemówić: "Chcę żebyś wiedział, że Twoje życie będzie coraz lepsze! Przekonałeś się jakie są szkodliwe skutki złych nawyków utrwalaonych przez wiele lat, gdy przerwiesz ten cykl złych nawyków zauważysz jak zmienia się Twoje ciało i umysł na lepsze!

Odczujesz to i pojawi się także uczucie spełnienia i wyzdrowiejesz! Chcę, żebyś sobie to codziennie powtarzał! Dając receptę powie np. "Masz to przeczytać: tego masz nie jeść i to chcę, żebyś jadł!

Ludzie niestety często stają się psychologiczną ofiarą prognozy czy rokowania autorytetu i jego diagnozy!

Ludzie muszą być świadomi, że będą musieli dokonać nowych wyborów, biorąc pod uwagę, że istnieją inne opcje i przezwyciężyć swoje ograniczone myślenie! Muszą wiedzieć, że otwiera

się więcej możliwości w wyniku ich osobistych zmian!

Siła wiary przesądza o wszystkim! To w co wierzysz i myślisz w tej chwili mówi układowi, odpornościowemu, aby zatrzymał się i nie działał, bo musimy uciec od stresora, albo nie stresuj się, zrelaksujmy się, porządkując to co należy! Otóż to!

Albo walczysz lub uciekasz, albo odpoczywasz i naprawiasz! I to Twoje przekonania przełączają ten przełącznik! Twoje przekonania są wszystkim! ...aktywują układ odpornościowy organizmu!

Świadomość jest interpretacją!

Objawy i stresory mają swoją inteligencję i mają na celu nas przebudzić!

Jeśli zadamy sobie pytanie: co ból lub choroba próbuje mi powiedzieć, stworzymy sobie przestrzeń, aby odpowiedzi pojawiły się w naszej świadomości!

Potrzeba uwolnić negatywne emocje stresu, gniewu, nienawiści, frustrację, wściekłość, zazdrość, strach, nieprzebaczenia, urazy, smutek np. przez muzykę, taniec, np. zumbę i inne aktywności relaksujące preferowane przez jednostkę, pasujące do jej indywidualnych preferencji.

Przebaczenie jest wybaczeniem sobie! Ponieważ uwalnia nasze złe emocje, bo uraza którą czujesz

wobec drugiego człowieka, brak przebaczenia czy pretensje, wszystkie te myśli dzieją się w człowieku.

Nawet jeżeli ktoś zrobi Ci coś złego, nadal masz te myśli i wpływają one na ciebie, wpływają na Twoje ciało, wpływają na chemię Twojej krwi, na wszystko!

Kiedy więc zaczynasz przebaczać tej drugiej osobie, uwalniasz urazę, pretensje, niechęć, uwalniasz cały brak przebaczenia – także sobie wybaczasz!

Przebaczenie, jeśli chodzi o emocje, to najwyższy dostęp do odpuszczenia złości czy nienawiści, którą masz do rodzica, osądu współpracownika lub wobec współmałżonka.

Przestań oceniać innych, a uwolnisz się z mentalności ofiary!

Jeśli to odpuścisz i uświadomisz sobie, że życie jest po Twojej stronie, a nie przeciwko Tobie, rozpoczniesz proces uzdrowienia!

Świat nie reaguje na to, czego chcesz... odpowiada na to, czym jesteś!

Masz dwie możliwości podejścia do swojego życia: jako ofiara lub jako twórca swojego życia!

Proces zmiany zaczyna się od uświadomienia sobie, że masz wybór w tej sprawie!

Twórca Twoich emocji:

Tylko wtedy, gdy Twoje myśli i emocje są zsynchronizowane i wysyłają ten sam sygnał, Twoje intencje będą mogły wpłynąć na świat. Twoje myśli potrzebują naczynia, którym jest energia, aby były skuteczne.

Ta energia pochodzi z Twoich emocji! Jeśli nauczysz się świadomie wybierać i podnosić swoje emocje, będziesz mógł zostać twórcą!

Twoje myśli określają Twoją rzeczywistość, więc kiedy ciągle myślisz o tym samym, tworzysz tę samą rzeczywistość w kółko, dzień po dniu.

Nowy Ty prowadzi do nowej rzeczywistości!

Twoje myśli i emocje tworzą otaczający Cię świat!

Kształtują Twoje życie, Twoje ciało i Twoje zdrowie!

Kiedy zmienisz swój wewnętrzny świat, Twój świat zewnętrzny zmieni się wraz z nim!

„Dopóki pozostajesz przywiązany do emocji z przeszłości, nie możesz stworzyć nowej przyszłości.”

Rozpocznij swoją podróż tutaj!

Możesz nauczyć się tworzyć swoje myśli i emocje – tak, jakby pochodziły z przyszłości, o której

marzyłeś – zamiast przeszłości, którą chcesz zostawić za sobą.

Teraz wiemy jak trauma, negatywne emocje i podświadome przekonania mogą prowadzić do chorób i należy zająć się tymi emocjami, żeby się wyleczyć!

Twoja przysadka mózgowa robi niesamowite rzeczy. Kiedy medytujesz uwalniasz oksytocynę, dopaminę, relaksującą serotoninę, endorfiny, wszystkie korzystne dla nas związki. To zdarza się podczas wewnętrznego procesu duchowego połączenia.

Naprawdę istnieje ten wewnętrzny proces, który możemy włączyć! Możemy uruchomić energię życiową, jeśli poświęcimy chwilę na połączenie. To nie musi być modlitwa medytacyjna, to może być spacer na łonie natury, ale Twój umysł musi się wyciszyć, Twój oddech musi zwolnić, musisz poczuć ten niezachwiany spokój!

Medytacja modlitewna oraz wizualizacja wpływa na fizjologię i wzmacnia układ odpornościowy, lecząc choroby!

Jeśli kochasz, prosisz i wierzysz – rzeczy zaczynają się dziać!

Przetrwanie wiąże się ze stresem i lękiem. Pozbądź się strachu, smutku i ran. Miłość wzmacnia i wyzwala oksytocynę naturalnego zabójcę raka.

Mamy zaawansowany układ nerwowy, który regulujemy wyborami, których dokonujemy w życiu, o tym, co myślimy, co czujemy, w co wierzymy, a szczególnie emocje, poprzez które reagujemy na to co życie nam przynosi!

Myśli, przekonania i emocje zmieniają życie!

Żyjemy w świecie nieskończonych możliwości, wybierz i skup się na możliwości, którą chcesz! Nie daj się wciągnąć w strach, dotyczący tego czego nie chcesz! Mamy moc uzdrawiania!

Twoja obecna osobowość tworzy osobistą rzeczywistość!

Jeśli chcesz zmienić życie, musisz zmienić siebie! Zacząć od osobowości!

Jeśli nasze myśli, są takie same jak te z poprzedniego dnia, prowadzą do tych samych decyzji, a te prowadzą do tych samych zachowań, te same zachowania tworzą te same doświadczenia, te same doświadczenia tworzą te same uczucia i emocje, te uczucia napędzają te same myśli!

Problem polega na tym, że nasza biologia, obwody neuronowe, neurochemia, hormony i geny wyznaczają nasze myśli i uczucia.

Programujemy ciało, tym co czujemy każdego dnia!

Własna wola zmieniająca styl życia i uzdrawiająca, jest silniejsza niż program narzucany z zewnątrz czy to z rodziny, innej grupy społecznej, czy mediów lub kultury!

Energia umysłu ma wpływ na materię!

Jak podejmujemy decyzję, żeby być najlepszą wersją siebie, gdy kochamy siebie na tyle, żeby dać sobie to czego potrzebujemy, to nasze ciało zareaguje szybciej – układ odpornościowy jest u podstaw tego wszystkiego! I nauka nas w tym wspiera!

Z wyboru możemy stać się zdrowi duchowo, emocjonalnie i fizycznie oraz wydłużyć swoje życie.

Masz wybór, albo staniesz się siłą albo ofiarą!

Zmień nawykowe wzorce, jeśli są złe i Ci szkodzą, na dobre i wspierające, a masz szansę wyzdrowieć i zmienić swoje życie na lepsze!

Całość opracował, napisał oraz zebrał skrupulatnie i rzetelnie z różnych źródeł Damian Jarczewski © TM

Niniejszy E-Book jest materiałem informacyjnym. Nie jest poradą, ani duchową, ani medyczną, ani psychologiczną, ani dietetyczną i nie powinien być w

taki sposób interpretowany. Każdy z Was bierze odpowiedzialność za własne działania i zdrowie.

Ostatnia aktualizacja 15.02.2025

Bibliografia:

1. „Biblia”
2. „Boże Prowadzenie” - Bob Mumford
3. „[Tak jak myśli człowiek](#)” - James Allen
4. „Ukryte terapie cz. 3.2” - Jerzy Zięba
5. „Health” - film popularnonaukowy
6. I wiele innych...

Jeśli ten e-book był dla Ciebie przydatny i znasz kogoś, komu też mógłby pomóc — prześlij mu tego E-Booka — na pewno będzie Ci za to wdzięczny lub/i udostępni Go na swoich mediach społecznościowych wraz ze swoim komentarzem!:)

Jeśli ten E-Book uważasz za wartościowy i chcesz pobłogosławić mi dobrowolnym datkiem od serca, w ramach ekonomii wdzięczności i wesprzeć moją pracę dla Ciebie, to proszę wpłacić dobrowolną kwotę na moje konto – dziękuję bardzo i pozdrawiam Ciebie serdecznie życząc Ci zdrowia!:)

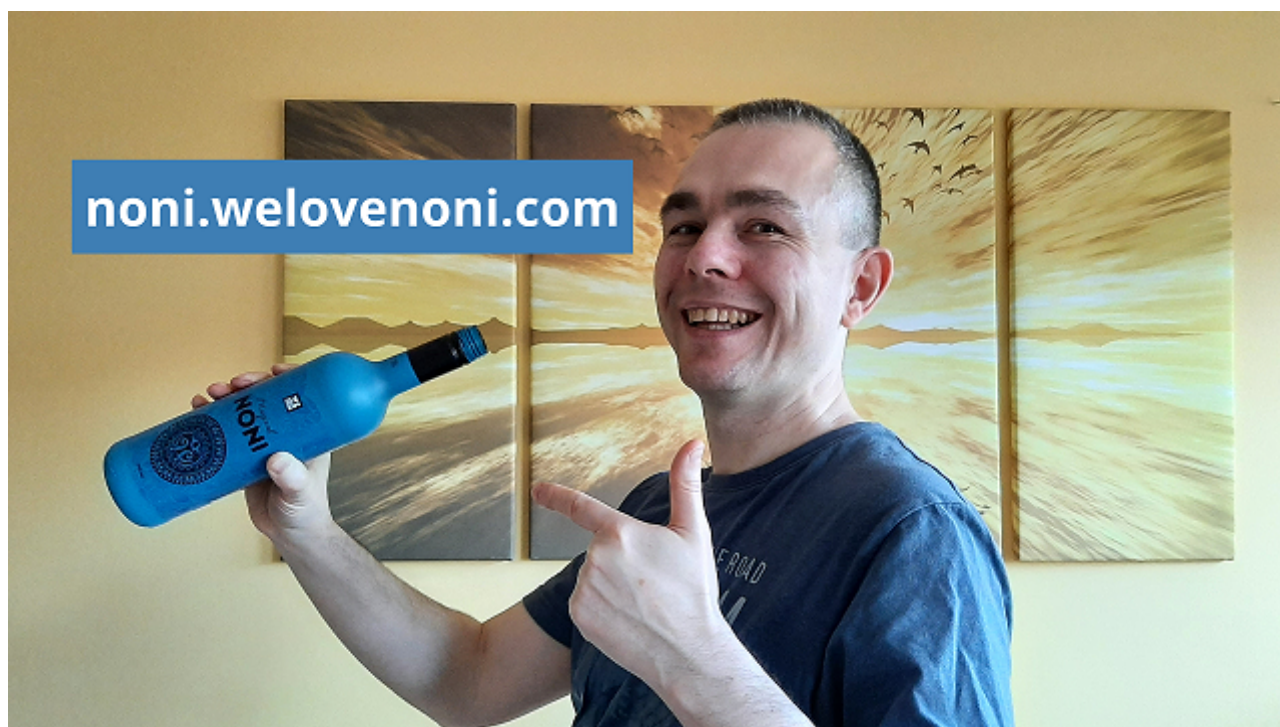
W temacie przelewu wpisz: **darowizna**

65 2490 0005 0000 4004 9412 9190

W przypadku przelewu zagranicznego wpisz przed nr konta: PL oraz podaj Kod BIC/SWIFT Alior Banku: ALBPPLPW Niektóre banki wymagają wprowadzenia większej ilości znaków – w takiej sytuacji wprowadź na końcu ciąg znaków: XXX

Jeśli uważasz, że w Twoim konkretnym przypadku ten E-Book to za mało i **potrzebujesz indywidualnej rozmowy o Twoim zdrowiu**, to możesz umówić się ze mną na **konsultację online w zamian za dobrowolną darowiznę wpłaconą na moje konto**. W tym celu napisz do mnie na messengera [m.me/damianjarczewski](https://www.facebook.com/damianjarczewski) i spytaj, kiedy taka konsultacja będzie możliwa.

Jeśli chciałbyś otrzymywać na swoją e-skrzynkę bezpłatne aktualizacje tego E-Booka z najnowszą wiedzą, która rozwija się dynamicznie oraz rekomendowane przeze mnie artykuły, książki, filmy i prezentacje oraz spotkania online na żywo nt. poprawy Twojego zdrowia to kliknij i zapisz się teraz tutaj >>> <https://www.doradcazdrowia.pl>



Znajdź mnie na FB >>>
<https://www.facebook.com/damianjarczewski>

Skorzystaj z dodatkowej wiedzy bezpłatnie:

<https://damianjarczewski.blogspot.com>

<https://www.facebook.com/groups/sekretyzdrowia>

<https://www.darnoni.pl>

<https://www.pomiarwiekubiologicznego.pl>

<https://www.pomiarwiekubiologicznego.pl/jak-opoznic-proces-starzenia-sie-i-zyc-w-lepszym-zdrowiu-dluzej.pdf>

<https://www.youtube.com/@damianjarczewski>

<https://www.youtube.com/@krystynajarczewska>

<https://www.youtube.com/watch?v=aBlx7I5TDrs>

<https://www.sentencje.com.pl>

Pomocne linki:

1. <https://www.darnoni.pl>
2. <https://noni.welovenoni.com>
3. <https://zlotemysli.pl>
4. <https://psychorada.pl>
5. <https://1000-slow.pl>
6. <https://centrummoney.produktyfinansowe.pl>